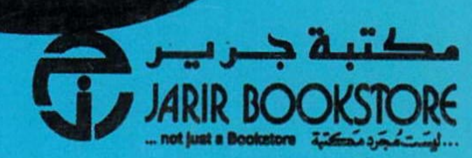
لماذا يكذب الرجل



آلان + باربرا بيز

الكتاب الجديد الذى حقق أعلى نسبة مبيعات عالمياً

وتبكي المرأة



لماذا
يكذب الرجل
وتبكي المرأة

لماذا يكذب الرجل وتبكي المرأة

الكتاب الجديد الذي حقق أعلى
نسبة مبيعات عالمياً

آلان + باربرا بيز





للتعرّف على فروعنا فى

المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة السابعة ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص. ب: ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ – تليفون: ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ – فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

Why Men Lie and Women Cry

Allan & Barbara Pease





المحتويات

المقدمة

إننا نولد عراة ومبللين وجائعين ، وبعد ذلك تزداد الأمور سوءاً .

مثل صيني

لماذا يكذب الرجال ؟ ولماذا يشعرون بأنهم يجب أن يكونوا محقين فى جميع الأمور ؟ ولماذا يتجنبون الالتزام ؟ وعلى الجانب الآخر ، لماذا تصرخ النساء طلباً للاستقلال ؟ ولماذا يُعِدنْ تناول أحد الموضوعات مراراً وتكراراً ؟ ولماذا لا يكثرن من طلب ممارسة الجنس ؟

إن الفجوة وسوء الفهم والصراع الذى يميز العلاقة بين الجنسين مازال قائماً - حتى فى القرن الحادى والعشرين - فى جميع أوجه حياتنا ، تماماً كما كان فى عهد آدم وحواء . فبعد ثلاثة عقود من البحث فى الاختلافات بين الرجل والمرأة ، وإجراء التجارب ، وتحليل العديد من الأفلام ، وتأليف الكتب ، والاشتراك فى برامج التلفاز ، وعقد المؤتمرات ، تلقينا عشرات الآلاف من الأسئلة حول السبب الذى يجعل الرجل والمرأة ينتهجان طرقاً سلوكية مختلفة . وقد جاءت جميع الخطابات والمكالمات الهاتفية والرسائل الإلكترونية من أناس أصيبوا بالارتباك من جراء ما يفعله الجنس الآخر ، ويشعرون بالإحباط واليأس من أن يعرفوا كيف يتعاملون معهم . ونتيجة لهذا ، قمنا بتأليف كتاب " **لماذا يكذب الرجل وتبكى المرأة** " . لقد جمعنا فى هذا الكتاب أربعين سؤالاً من بين أكثر الأسئلة التى يطرحها القراء والجماهير فى كل أنحاء العالم بعد أن سعينا جاهدين للإجابة عنها مستعينين بخبراتنا ، وأبحاثنا ، ومختلف التقارير، وأحدث الدراسات والعلوم ، وأخيراً فطرتنا السليمة . وبعد ذلك قمنا بابتكار حلول عملية لنضعك على المسار الصحيح للتواصل مع الجنس الآخر .

إن كتاب " **لماذا يكذب الرجل وتبكى المرأة** " يتعامل مع تلك الأسئلة التى يجب أن نعرف الإجابة عنها والتى تطرحها النساء على أنفسهن فى الساعة الواحدة من صباح يوم الجمعة . ومن هذه الأسئلة " لماذا يرمق الرجال

نساء أخريات بنظراتهم ؟ " و " لماذا يخبرونني دائماً بما يجب عليّ فعله ، وكيف يجب أن أفكر ؟ " وعلى صعيد آخر ، هناك تلك المعضلات التى يواجهها الرجال فى العاشرة صباحاً من يوم الجمعة ، وذلك عندما يستيقظون وقد وجدوا أن زوجاتهم لسن بجوارهم أو عندما لا يتحدثون إليهن ، كما أننا نبحر عبر الأسئلة التى يطرحها الرجال أيضاً : " لماذا لا تتحدث النساء مطلقاً بشكل مباشر ؟ " ، " لماذا يتذمرن طوال الوقت ؟ " ، " لماذا ينبغى علىّ أن أجمع جواربى فى العاشرة من صباح ؟ يوم الجمعة ؟ "

تظل المرأة يساورها القلق بشأن المستقبل حتى تتزوج ، أما الرجل فهو لا يقلق مطلقاً حيال المستقبل إلا بعد أن يتزوج .

إن بإمكان العلم الآن أن يفسر ويفند لماذا تتحدث المرأة كثيراً ، وتفضل أساليب غير مباشرة فى الحوار ، وترغب فى معرفة أدق التفاصيل عن جميع من حولها ، ولا تكثر من طلب ممارسة الجنس . إننا نعلم الآن أن هناك أسباباً تطورية وبيولوجية وراء عجز الرجل عن أداء أكثر من مهمة فى وقت واحد ، وبغضه للتسوق وامتناعه عن السؤال عن الاتجاهات ، ورغبته فى ألا يتجه حامل المناديل الورقية للداخل ناحية الحائط وإنما العكس ، وعدم رغبته فى معرفة أى شيء عن حياة أصدقائه الشخصية ، على الرغم من أنه قد قضى لتوه عطلة نهاية أسبوع بأكملها معهم فى رحلة لصيد السمك .

من نواحٍ عدة ، يتطرق كتاب " لماذا يكذب الرجل وتبكى المرأة " بالشرح للعديد من النقاط التى لا يستطيع معظم الناس استيعابها . فإنك على الأرجح قد لاحظت كيف أن العديد من النساء يبدو وكأن لديهن هاجساً بيولوجياً لشراء وسائل الزينة ، أو إعادة ترتيب الأثاث لكى يتعثر به الرجال أثناء تحركهم خلسة ليلاً ، أو كيف أن قلة قليلة فقط من النساء هن من يتفهمن نشوة مشاهدة نفس الألعاب الرياضية مراراً وتكراراً ، بينما من النادر أن تجد رجلاً يرى أن ابتكار ثوب جديد لأحد المصممين المعروفين هو إنجاز من إنجازات الحياة .

لماذا يُعد الأمر شاقاً بالنسبة للرجال والنساء

لقد أصبح من العسير أن تكون رجلاً فى يومنا هذا ، فمنذ الستينات من القرن الماضى ومنذ أن علا صوت المطالبين بالمساواة بين الرجل والمرأة وحققوا نجاحاً ملحوظاً ، انخفضت معدلات الانتحار لدى النساء لتصل إلى ٣٤٪ وارتفعت لدى الرجال لتصل إلى ١٦٪ . ومع ذلك ، فمازال الشغل الشاغل للنساء اليوم هو : كم من الصعب أن تحصل المرأة على حقوقها .

فى الحقبة الأخيرة من القرن العشرين ، عندما كانت النساء يسعين وراء نيل حريتهن وينظرن ـ فى أغلب الأحوال ـ للرجل باعتباره العدو ، أصيبت العلاقات والعائلات ببلاء شديد . فكانت النساء غاضبات ، وكان الرجال حائرين . أما فى الأجيال التى سبقت ذلك ، فقد كان الدور الذى يلعبه كل طرف واضحاً ، حيث كان الرجل هو سيد المنزل ، بوصفه العائل الأساسى . لقد كانت كلمته بمثابة قانون ، ووضعه كصانع القرارات لا ينازعه عليه أحد . لقد كان الحامى والعائل ، أما الزوجة ـ على الجانب الآخر ـ فقد كانت الأم ، وربة المنزل ، والسكرتيرة الاجتماعية ، والراعية . حينها كان الرجل يعى مسئولياته وكانت المرأة تعى مسئولياتها . لقد كانت الحياة بسيطة .

ولكن فجأة بدأ التغيير يطل بوجهه على جميع مناحى الحياة ، حيث بدأت المسلسلات الكوميدية ، وإعلانات التلفاز تصور الرجال على أنهم أغبياء أو غير قادرين على مواجهة النساء الخارقات الأكثر ذكاءً . أضف إلى ذلك أن العديد والعديد من النساء اعتنقن مبدأ المساواة ، ويبدو أن المشكلة كانت تتمثل فى أن النساء علمن تماماً ماذا يردن وإلى أين هن متجهات ، فى الوقت الذى وقف فيه العديد من الرجال فى المؤخرة .

إذا صفعت امرأة رجلاً على وجهه فى مكان عام
فإن الجميع يفترض أنه هو المخطئ .

يبدو أن الرجال عادة لا يستوعبون ما يحدث على النحو السليم . فعلى سبيل المثال : عندما تعبر إحدى السيدات عن رأيها بخصوص قضية عدم المساواة ، فإنها تستحوذ على تعاطف الجميع ، فى حين أنه إن فعل أحد الرجال نفس الشيء ، فإن الجميع ينظر إليه بوصفه عدواً للمرأة . هذا ويفوق

عدد النكات التى تحط من قدر الرجل مثيلتها بالنسبة للمرأة بنسبة عشرة إلى واحد . وهذا هو تماماً أحد الأمثلة مما قد تجده كل يوم فى بريدك الإلكترونى :

هل سبق أن لاحظت أنه فى اللغة الإنجليزية تبدأ جميع مشكلات المرأة بكلمة تشير من بعيد أو قريب إلى الرجل :

سن اليأس	**Men – opause**
آلام الدورة الشهرية	**Men – strual pain**
المرض العقلي	**Men – tal illness**
طبيب أمراض النساء	**Guy – naecologist**
استئصال الرحم	**His – terectomy**

أما آخر النكات التى ذاع صيتها بين النساء فهى مزحة يجدها معظم الرجال ، والتى تعد مربكة ومهددة إلى درجة كبيرة :

....

أيمكنك أن تُعرّف الرجل ؟

نظام حياة وظيفى يدعم النزعة الجنسية .

....

إن ما يحدث هنا ــ والذى ينظر إليه العديد من الرجال باعتباره عداء صريحاً ــ لا يمكن إنكار أنه أحد العوامل التى تسهم فى إصابة الرجال بالاكتئاب ، والذى يبدو أنه يكتسح جيلاً بأكمله من الرجال . فلقد بلغت معدلات الانتحار فى الرجال ـ سواء الكبار أو الصغار ـ أعلى معدلاتها ، مع احتلال اليابانيين رأس القائمة . إن الرجال لماذا يعودوا يعلمون طبيعة دورهم فى الحياة ، كما أن ليس لديهم أى نماذج بارزة يقتدون بها .

ولماذا تسلم النساء من سلبيات هذا الأمر أيضاً . فلقد بدأت المطالبة بالمساواة بين الجنسين كوسيلة للقضاء على التفرقة بينهما ، وقد وعدت النساء بالتحرر من القيود التى تبقيهن دائماً بالقرب من حوض المطبخ ، ولكن اليوم فإن نحو ٥٠٪ من النساء فى العالم الغربى يعملن ـ سواء أردن ذلك أم لا . ففى بريطانيا توجد عائلة واحدة من بين كل خمس عائلات تعيلها امرأة ، فى مقابل واحدة من بين كل خمسين يعيلها رجل بمفرده . وهؤلاء النساء مطالبات بأن يكن

أمهات وآباء ومعيلات فـى ذات الوقـت . إن النسـاء يعـانين الآن مـن القـرح ، ويصبن بالأزمات القلبية ، والأمراض المرتبطة بالتوتر ـ تماماً كما اعتاد الرجال .

يصيب الشره المرضِي نحوٍ ٤ إلى ٥٪ من الجامعيات ،
بينما يصيب رجلاً واحداً من بين كل ثلاثمائة رجل .

ومن المتوقع بحلول عام ٢٠٢٠ أن تصبح ٢٥٪ من نساء العالم الغربى عازبات طوال حياتهن ، وهو الأمر الذى لا يعد طبيعياً بـالمرة ، حيـث إنـه يتنـافى مـع غرائزنا وطبيعتنا البيولوجيـة . لقـد أثقـل العمـل كاهـل النسـاء الآن ، واللاتـى أصبحن بدورهن غاضبات ويعانين الوحـدة علـى نحـو متزايـد . وعلـى الجانـب الآخر ، يشعر الرجال بأن النساء يردن منهم أن يفكروا ويتصـرفوا مثلـهن . لقـد أصبح الجميع متحيراً . لذا فـإن هـذا الكتـاب يقـدم لـك الخريطـة التـى سـوف تسـاعدك علـى عبـور متاهـة العلاقـات بـين الرجـال والنسـاء ، والتعـرف علـى البدايات الزائفة ، والمنعطفات الخادعة ، والنهايات الصارمة .

لِمَ يواجه الرجال والنساء كل هذه المتاعب

اعتادت النساء أن يكن مربيات للأطفال والمدافعات عـن الأسـرة ، وكنتيجـة لذلك اعتاد المخ الأنثوى علـى القيـام بمهـام التربيـة ، وإعـداد الطعـام ، وحـب ورعاية الأشخاص الموجودين فى حياتهن ، أما الرجال ـ على صعيد آخر ـ فقـد اعتادوا القيام بمهام مختلفة تماماً ـ لقد كـانوا صـيادين ، قناصـين ، حـامين ، موفرين للطعام ، ويقـدمون الحلـول للمشـكلات . وبهـذا يكـون مـن المنطقـى أن يصبح مخ كل من الرجل والمرأة مبرمجاً على أداء مهام مختلفة ، وأن يكون لكل منهما أولويات ووظائف متباينة . وقد أثبتت الأبحاث العلمية ـ خاصة تلك التى تفحص المخ مستخدمة أحدث التقنيات ـ صحة هذا الكلام .

إن معظم الكتب التى تؤلفها النساء تدور حول العلاقـات الإنسـانية ، ونحـو ٨٠٪ من الذين يبتاعون تلك الكتب من الإناث . وتركز أغلب هذه الكتـب علـى الرجال ، وما يرتكبونه من أخطاء ، وكيف يمكن للنساء أن يسـاعدنهم علـى أن يصبحوا أفضل . أضف إلى هذا أن معظم مستشارى ومعالجى العلاقات الشخصية

من النساء كذلك . إن تلك الإحصائيات قد تعطى أحد الأطراف المحايدة انطباعاً بأن النساء أكثر اهتماماً بالعلاقات من الرجال .

إن هذا يعد صحيحاً من جوانب عدة ، حيث إن الاهتمام بالعلاقة ليس جزءاً طبيعياً من عقل الرجل أو تفكيره أو أولوياته . وبالتالى فإن الرجال إما أنهم لا يهتمون مطلقاً بالعلاقات ، أو أنهم يستسلمون ويملون سريعاً ؛ لأن الأمر يبدو لهم صعباً وشاقاً للغاية ، حتى إنه يكون من الأسهل أن ينسحبوا مبكراً بدلاً من أن يوصموا بالفشل . ولكن الحقيقة هى أن الرجال يرغبون فى علاقات جيدة وصحية ومشبعة تماماً مثل النساء ، وهم يفترضون بكل بساطة أنه يوماً ما سيبعث لهم القدر بعلاقة ممتازة لا تشوبها شائبة دون الحاجة للإعداد أو التحضير المسبق . أما النساء فهن يرتكبن دائماً خطأ الاعتقاد أنه ما دام الرجال يحبونهن ، فهم بالتالى يستطيعون فهمهن ، ولكن الرجل فى العادة لا يتمكن من ذلك .

إن المرأة بحاجة لأن تعرف رجلاً واحداً حتى تفهم كل الرجال ، في حين أن الرجل قد يعرف كل النساء ولا يقوى على فهم أى منهن .

هيلين رولاند

إن الجنس البشرى هو الجنس الوحيد الذى يلاقى دائماً متاعب مع طقوس الزواج والتودد والعلاقات - حيث إن الأجناس الأخرى جميعها قد استطاعت تدبر جميع أمورها والحياة فى وئام . فحتى عنكبوت الأرملة السوداء وحشرة السرعوف - حيث تقتل الأنثى الذكر فوراً بعد الزواج - تعلمان جيداً ماذا تعنى قواعد الزواج ، وتلتزمان بها بإخلاص . وبإمكانك أن تأخذ أيضاً الأخطبوط كمثال ؛ إنه حيوان ذو مخ متناهى الصغر ، ومع ذلك لا يتنازع أبناء هذا الجنس حول الاختلافات بين الذكور والإناث أو الجنس وكيفية الوصول إليه . فكل ما يحدث أن الأنثى تزداد لديها الخصوبة فى وقت معين ، وحينها يحوم حولها العديد من الذكور لتنتقى منهم الذى يستحوذ على إعجابها مانحة إياه إشارة القبول . وهى لا تتهمه مطلقاً بأنه لا يهتم بها بالشكل الكافى ، وهو لا يقلق أبداً إن كانت الأنثى راضية عن العلاقة كما هو راض عنها أم لا ، كما أنه

ليس هناك أقارب وأصدقاء محيطون بهم يتدخلون ليسدوهم النصيحة ، ولا تقلق أنثى الأخطبوط إن كانت تبدو بدينة أم لا ، ولا تتمنى ذكراً آخر له مجس أكثر بطئا .

أما الجنس البشرى ، فإن حياته تتسم بالتعقيد البالغ ؛ فالنساء يرغبن فى إيجاد رجال يمتازون بالحساسية والرقة ، ولكنهن لا يردنهم شديدى الحساسية والرقة . أما الرجال فلا يدركون الاختلاف الضئيل بين هذا وذاك ؛ فهم لا يدركون أنهم يجب أن يتمتعوا بالحساسية تجاه مشاعر المرأة ، ولكن يمتازون بالخشونة والرجولة فى أمور أخرى . إن تصميم خريطة تساعد على عبور هذه المتاهة هى إحدى المهارات التى سيتعلمها الرجال من خلال هذا الكتاب .

ادخل على شبكة الإنترنت وابحث فى كلمتى " العلاقات " (Relations hips) و " الجنس " (Sex) ، وستجد نحو ٣٦,٧١٤ مرجعاً فى الإنجليزية وحدها لمساعدتك على تدبر أمورك وتحسينها . أما بالنسبة لجميع الحيوانات الأخرى ، فتمتاز العلاقات بأنها مباشرة وتخضع لسيطرة احتياجات كل جنس للبقاء على قيد الحياة . إنهم لا يفكرون فيما يجب فعله ، ولكنهم يتحركون تلقائياً . أما نحن فقد وصلنا إلى الدرجة التى أصبحنا معها بحاجة لنعرف كيف نتأقلم مع الجنس الآخر حتى نجد فرصة لكى نحيا حياة سعيدة ، ونحظى بنصيب عادل من المتعة والإثارة والقيمة التى من الممكن أن تنتج عنها علاقة مثمرة .

السفر عبر العالم

إن كتاب " **لماذا يكذب الرجل وتبكى المرأة** " يمثل ثانى خطوة على سلم العلاقات نخطوها معاً بعد كتاب " **لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط** " ، وهو يقوم بتغطية العديد من جوانب الحياة التى نادراً ما يفكر فيها معظمنا أو حتى يلاحظها . وكى نقوم بتأليف هذا الكتاب ، سافرنا إلى أكثر من ثلاثين دولة ، وجمعنا وفاضلنا بين شتى المعلومات والأبحاث حول العلاقات بكل مكان . لقد حاولنا أن نخرج بأفكار عالية ونحدد مشكلات عامة من خلال جهدنا هذا ، وذلك كى نصل إلى ما نؤمن بأنه حلول عملية . إن السلوكيات والسيناريوهات التى نعرضها فى هذا الكتاب لا تنطبق على جميع الأشخاص طوال الوقت ، ولكن هذا لا يتنافى مع حقيقة أن جميع ما يحويه

هذا الكتاب هى قصص حقيقية ، وأن المبادئ التى أوردناها تنطبق على معظم الناس فى معظم الوقت من خلال تعاملهم وعلاقاتهم مع الجنس الآخر .

فقط إن استطعت أن تدرك حقاً ما ينبغي فعله مع معظم الناس فى معظم الأوقات عندما يكون الأمر متعلقاً بالحياة أو العمل أو السيطرة أو حب الجنس الآخر ، فإن حياتك ستصبح أكثر سعادة . ولكن لسوء الحظ ، فإن معظم الناس مازالوا لا يدركون ما ينبغى فعله فى أغلب الأحيان .

فى بريطانيا - على سبيل المثال - بلغ معدل الطلاق الآن أكثر من ٥٠٪ خلال أربع سنوات من الزواج ، أما إذا أحصيت عدد من ينفصلون حتى قبلما أن يتم الزواج فستجده نحو ٦٠ إلى ٨٠٪ .

١٠٠٪ من حالات الطلاق تبدأ بالزواج .

إن كتاب " **لماذا يكذب الرجل وتبكى المرأة** " يمنحك فرصة حقيقية لكى تخفف قليلاً من وطأة البؤس والحزن والحيرة فى حياتك ، إنه سيجعل من كل شيء أكثر سهولة . إنه كتاب زاخر بالفطرة السليمة ، والحقائق العلمية التى على الرغم من قوتها نعرضها لك بأسلوب خفيف الظل وبسيط . إنه كتاب يشرح سلوك الجانب الآخر سواء كان هذا الجانب شريك حياتك ، أو ابنك ، أو ابنتك ، أو والدتك ، أو والدك ، أو أقرباءك ، أو أصدقاءك ، أو جيرانك .

تعلم لغة ثانية

لكى تنجح فى علاقاتك مع الجنس الآخر ، فإنك تحتاج لأن تتحدث بلغتين " لغة الرجال " و " لغة النساء " . فإن كنت تتحدث فقط بالإنجليزية وزرت فرنسا ، فإنه ليس من المنطقى إطلاقاً أن تطلب السمك ورقائق البطاطس باللغة الإنجليزية ، حيث إن الفرنسيين لن يفهموا ماذا تريد . وعلى الجانب الآخر ، فإنه لا معنى مطلقاً لأن تذهب لإحدى البلاد الناطقة بالإنجليزية وتتحدث الفرنسية طالباً القواقع المشوية ، فالمواطنون هناك لن يفهموا ماذا تريد . ولكنك إن ابتعت كتاب ترجمة بسيطاً يوضح لك كيف تتحدث الكلمات والعبارات الرئيسية للغة أخرى ، فإن ذلك يساعدك على الذهاب إلى شتى الأماكن . كما أن المواطنين سوف يعجبون بك لما تعرفه عن لغتهم ، وسيرغبون

فى مساعدتك حتى لو لم تكن بارعاً فى استخدام هذه اللغة ، أضف إلى ذلك أنك ستؤثر فى العديدين عندما يعلمون أنك تحاول فهمهم والتواصل معهم .

" هل يجب أن أتحول للجنس الآخر ؟ "

عادة ما يوجه لنا الناس هذا السؤال : " هل تقصد أنني يجب أن أفكر وأتحدث وأتصرف مثل الجنس الآخر ؟ " بالطبع لا . إنك عندما تشترى هاتفاً محمولاً ، تحصل معه على كتيب إرشادات ، وعندما تتعلم الطريقة التى يعمل بها هاتفك وتبرمجه لكى يقوم بما ترغبه ، سيمنحك الكثير من النشوة ، والفائدة ، والمتعة . وأنت فى هذه الحالة لن تتهم شركة الهاتف مطلقاً بأنها تسعى إلى تحويلك إلى فنى هواتف لأنهم قد أعطوك كتيب تعليمات . ويمثل كتاب " **لماذا يكذب الرجل وتبكى المرأة** " كتيب التعليمات لفهم الجنس الآخر ومعرفة أى الأزرار يجب الضغط عليها للحصول على أفضل النتائج .

وعندما تدرك المرأة الطريقة التى تطور بها الرجل وكيف اعتاد أن يكون ، ستتمكن فوراً من فهم الطرق المختلفة التى يفكر ويتصرف بها . وعندما يدرك الرجل اتجاه المرأة المختلف ، فسيستطيع هو أيضاً الاستفادة من خبراتها ونظرتها للحياة .

التجربة الأولى

إننا ـ المؤلفين ـ زوجان سعيدان ، وعاشقان مخلصان لبعضهما البعض ، وصديقان ، كما أننا أبوان لأربعة أطفال رائعين . وقد اعتمدنا فى كتاب " **لماذا يكذب الرجل وتبكى المرأة** " على تجربتنا الشخصية ، ونشعر بأننا نجحنا فى رسم رؤية متوازنة للعلاقات بين الرجل والمرأة والتى صغناها من خلال أكثر من منظور وبدون أى تحيز . إن تأليف هذا الكتاب والأبحاث التى أجريناها من أجله ساعدتنا على فهم بعضنا البعض ، وكذلك فهم آبائنا ، وإخوتنا ، وأخواتنا ، وأبناء عمومتنا ، وشركائنا ، وجيراننا . ونحن لا نفعل دائماً ما ينبغى فعله ، ولكننا نشعر بأننا نقوم بذلك فى معظم الأوقات مع معظم الناس . وكنتيجة لذلك ، فإننا نادراً ما نتورط فى جدال مع أى من المقربين إلينا ،

وجميعهم يحبوننا لذلك . إن الأمور ليست على ما يرام كل الوقت ، ولكنها كذلك معظمه .

كيف تمنح هذا الكتاب كهدية

بعد النجاح العالمى لكتابنا الأخير " **لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط** " (حيث بيع منه نحو ستة ملايين نسخة وتمت ترجمته إلى ثلاث وثلاثين لغة حتى الآن) ، اتهمنا بعض الرجال بأننا جعلنا حياتهم أكثر صعوبة . فقد شعروا بأن زوجاتهم يستخدمن هذا الكتاب لاضطهادهم بقولهن : " آلان يقول هذا " و " باربرا تقول ذلك ... " . لقد حظى كتاب " **لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط** " بإعجاب النساء فى كل مكان ، ونحن ندرك أن بعض النساء قد أهدينه لأزواجهن مع هذا التعليق : " إنك بحاجة لهذا ! اقرأه حرفاً حرفاً ، وفى الواقع لقد أبرزت لك الأجزاء التى تحتاج لقراءتها " .

عندما تهدى امرأة كتاباً يدور حول التنمية الذاتية لامرأة أخرى ، تشعر المتلقية بالتبجيل والامتنان لهذه الهدية التى قد تساعدها على أن تصبح أفضل ، أما الرجل - على الجانب الآخر - فقد يشعر بالإهانة وبأن زوجته تخبره بأسلوب غير مباشر بأنه لا يروق لها كما هو . لذا فقد تأتى إجابة الرجل : " أنا لا أحتاج هذا " ، والتى يقولها وهو يعيد الكتاب لزوجته بعنف تاركاً إياها مجروحة وتعيسة .

لذا ، فإن كنت رجلاً يقرأ كتابنا هذا ، فأنت إذن ضمن الأقلية الراغبة فى فهم الطريقة التى تفكر وتتصرف بها المرأة - هنيئاً لك ! وإن كنت امرأة فقد يكون أكثر أمناً بالنسبة لك أن تسألى زوجك رأيه عن النصائح التى يسديها هذا الكتاب - ذلك أن الرجال يحبون إسداء النصائح . أبرزى الصفحات التى ترغبى أن يقرأها زوجك ، واتركى الكتاب على المنضدة ، أو فى المرحاض ، أو ابتاعى له تذكرة لإحدى الحلقات الدراسية التى نعقدها حول العلاقات .

وأخيراً ...

يقولون إنه لشيء رائع حقاً أن تكون رجلاً ؛ ذلك أن الرجال يخبرونك دوماً بالحقيقة ؛ ولأن التجاعيد تضيف للرجل المزيد من الوقار ؛ ولأن ملابسك الداخلية لا تتكلف أكثر من ٤,٩٥ دولار لنصف الدستة منها ؛ ولأن الشيكولاتة بالنسبة لك لا تعدو كونها أكثر من مجرد وجبة خفيفة ، فالناس لا يحدقون مطلقاً إلى صدرك بينما تتحدث إليهم ، ولا يستلزم عليك مغادرة الغرفة لضبط هندامك .

ويقولون إنه من الرائع أن تكون امرأة ؛ لأنك تتحدث للجنس الآخر دون أن يكون عليك أن تتصورهم عراة ؛ ولأن سيارات الأجرة تقف لك ؛ ولأنك تستطيع إثارة الفزع فى نفس رؤسائك فى العمل بادعاء الإصابة بأمراض النساء الغامضة . كما أنك لا تبدو مثل الضفدع فى الخلاط وأنت ترقص ، وإن تزوجت شخصاً أصغر منك بعشرين عاماً تعلم أنك تبدو كمن اختطف طفلاً .

ربما سيأتى اليوم الذى يصبح فيه الرجال والنساء متشابهين . فربما ستهوى النساء مشاهدة السيارات تتسابق فى حلقات ، وتنظر إلى التسوق باعتباره أحد تمارين الأيروبكس ، ويضطر الرجال لقضاء شهر سنوياً فى التدريب على تحمل أعراض الدورة الشهرية . وربما سيتم نسف جميع مقاعد المرحاض وستتحدث النساء فقط خلال الفواصل الإعلانية ، وسيقرأ الرجال المجلات الإباحية (مثل بلاى بوى) فقط لقيمتها الأدبية .

ولكننا نشك فى أن أياً مما سبق قد يتحول إلى واقع ـ على الأقل ليس قبل بضعة آلاف سنين ـ وفى الوقت ذاته سنواصل سعينا لفهم وترويض وتعلم حب أى اختلافات بيننا ، وسنحصد ثمار ما قمنا به عندما نحظى بحب واعتزاز الطرف الآخر .

استمتع بكتابنا !

باربرا وآلان بيز

الفصل الأول

التذمر

عندما لا يكف شخص ما عن الإزعاج



التذمر : هو المضايقة على نحو متواصل ، وإلحاق الضرر بأذن أحد الأشخاص ، والتوبيخ ، ومراقبة ما يفعله شخص ما ، والقلق ، والإزعاج المتكرر ، والمشاحنة ، والهيمنة ، والإزعاج ، والاستفزاز ، والتعنيف ، والتعذيب . المتذمر : هو الشخص الذى يتذمر ـ والذى يكون امرأة فى أغلب الأحوال .

إن التذمر مصطلح يستخدمه معظم الرجال دائماً لوصف النساء .

ومعظم النساء ينكرن أنهن يتذمرن ، حيث إنهن يرين أنفسهن يقمن فقط بتذكير أزواجهن بالقيام بالأمور الضرورية : المهام المنزلية ، تعاطى الأدوية ، إصلاح الأشياء المكسورة ، تنظيف الفوضى التى تركوها . كما أن هناك بعض أشكال التذمر التى ينظر إليها باعتبارها بناءة . فكيف كان يستطيع العديد من الرجال المضى فى الحياة دون وجود امرأة فى حياتهم ترجوهم ألا يدخنوا كثيراً ولا يتناولوا الكثير من الأطعمة السريعة ، وإن لم يستطيعوا التوقف عن ممارسة مثل هذه العادات السيئة ، فإن النساء يعملن على التأكد من أن الرجال يمارسون الرياضة ويخضعون لاختبارات الكولسترول بشكل منتظم . فالتذمر قد يعمل حتى ـ فى أوقات بعينها ـ على إبقاء الرجال على قيد الحياة .

أما إن تذمر الرجال ـ على الجانب الآخر ـ فإن المجتمع ينظر إليهم نظرة مختلفة تماماً . إن الرجال ليسوا متذمرين بطبعهم ، ولكنهم حاسمون وقادة ويشعون حكمة طوال الوقت ، إنهم فقط يذكرون النساء بالطريق الصحيح الذى ينبغى اتخاذه فى حالة نسيانهن إياه عبر رحلة الحياة . بالطبع إنهم ينتقدون ويتصيدون الأخطاء ، وينوحون ، ويتذمرون ، ولكن كل ذلك يكون دائماً من أجل صالح المرأة . فتكرارهم لمثل هذه النصائح : " لماذا لا تنظرين للخريطة قبل أن تبدئى الرحلة ؟ كم مرة ينبغى علىّ أن أخبرك بهذا ؟ " و " ألا تستطيعين أن تبذلى بعض الجهد لتبدى على نحو أفضل عندما يأتى أصدقائى لزيارتى ؟ " تعكس مدى ما يتمتعون به من مثابرة محببة ، وفوق كل شيء مدى اهتمامهم بزوجاتهم .

والنساء أيضاً يشعرن بأن التذمر يعكس مدى اهتمامهن بأزواجهن ، ولكن نادراً ما يرى الرجال الأمر على هذا النحو . إن أية امرأة سوف توبخ زوجها بعنف إذا رمى منشفة مبللة على الفراش ، أو إذا قام بإلقاء جواربه فى كل أرجاء المنزل ، أو إن نسى أن يخرج القمامة . إنها تعلم إلى أى مدى يمكن أن تكون مزعجة فى هذه الأحيان ، ولكن الوسيلة الوحيدة حقاً لحمل الرجل على الإذعان هى تكرار نفس التعليمات حتى تحدث المعجزة فى يوم ما ويستجيب .
إن المرأة تشعر بأن الأمور التى تتذمر حيالها لها أساس من الحقيقة ، لذا فبينما تشعر بأنها مزعجة تعرف أن لديها كل الحق فى مواصلة ما تفعله . وصديقات المرأة لن يرينها تتذمر كذلك ـ ولكنهن سينظرن للرجل بوصفه كسولاً أو يصعب

التعامل معه ، ومن ثم لا يسعهن إلا التعاطف مع زوجته التى تعانى منذ سنوات .

إن " أغنية الرجل " ـ وهى أغنية كوميدية كتبها " شون مورلي" وأعيد إنتاجها مئات المرات على شبكة الإنترنت ـ حازت على إعجاب الكثيرين عند بداية ظهورها . فلقد أحبتها النساء ؛ لأنها تقول إن التذمر قد يؤدى فى بعض الأحيان لنتائج إيجابية ؛ فحينها يعي الرجال من صاحب الكلمة الأخيرة . أما الرجال فيحبونها ؛ لأنها تقول شيئاً ربما كانوا ـ على نحو سرى ـ يعرفونه دائماً كذلك . وبعض أبيات الأغنية تقول :

" كلما أسرعت بمعرفة من الآمر الناهى هنا
عجلت بإذعانى لأوامرك يا عزيزى ...
ربما أفعل هذا لأن عقلي به ما يسوء .....
ولكن ليس بيدى حيلة في ذلك ، فعقلى هو الملام .... "

ولكن فى العادة عندما تشرع المرأة فى ترديد مجموعة من الأوامر مراراً وتكراراً ، لا يسمع المخ الذكرى إلا شيء واحد : التذمر . إن التذمر يتخلل روح الرجل تاركاً بداخله استياءً جياشا . لذا يضع الرجال فى كل أنحاء العالم التذمر على رأس قائمة مثيرات حنقهم . ففى " الولايات المتحدة " وحدها ، يقتل أكثر من ألفى رجل زوجاتهم سنوياً مدعين أن تذمرهن هو ما دفعهم إلى ذلك . وفي " هونج كونج " أعطى أحد القضاة رجلاً ضرب رأس زوجته بمطرقة مسبباً لها تلفاً دماغياً حكماً مخففاً ، مبرراً ذلك بأن ما دفع الزوج للجوء للعنف كان تذمر زوجته .

تذمر النساء في مقابل عويل الرجال

النساء يتذمرن ، والرجال يعطون تعليمات .

بعد قراءته لكتاب " لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط " ، أرسل لنا رجل يطلق على نفسه اسم " جيرمى المنصاع لزوجته " هذه الرسالة عبر البريد الإلكترونى :

" إننى بحاجة لمساعدتكما ، فأنا متزوج من ملكة المتذمرات ولا أقوى على تحمل دقيقة أخرى من تصيدها للأخطاء الصغيرة ، وتذمرها وإزعاجها المستمر . إنها تتذمر منذ اللحظة التى أصل فيها للمنزل وحتى الدقيقة التى أخلد فيها للفراش دون أن تمل .

لقد بلغ بنا الأمر أننا نتواصل معاً فقط حينما تخبرنى بجميع الأمور التى لماذا أقم بها على مدار اليوم ، أو الأسبوع ، أو الشهر ، أو حتى منذ أن تزوجنا .

لقد أصبح الموقف سيئاً للغاية لدرجة أننى أطلب من مديرى فى العمل ساعات إضافية . هل تتخيلان ذلك ؟ إننى أفضل البقاء فى العمل عن العودة للمنزل . إن التوتر الذى يجلبه لى الاستماع لتذمرها وشكاواها قوى للغاية ، حتى إننى أصاب بالصداع أثناء عودتى بالسيارة للمنزل ليلاً وأنا أتخيل ما أنا مقبل عليه من شكوى وتذمر . لا يجب أن يكون الأمر على هذا النحو ـ فأنا يجب أن أشعر بالسعادة عند مغادرتى العمل وذهابى للمنزل لرؤيتها .

لقد اعتاد والدى أن يخبرنى أن كل النساء يتذمرن ويشكون ، ولم أصدقه مطلقاً إلا بعدما تزوجت . وحتى أصدقائى يخبروننى أن زوجاتهم يتذمرن طوال الوقت . هل صحيح أن النساء متذمرات بالفطرة ؟ أرجوكما ساعدانى " .

دار هذا الحديث بين مجموعة من النساء يتناولن الطعام فى أحد المطاعم ، حيث كن يتناقشن بشأن أزواجهن :

الشقراء : " لا يوجد ما يرضيه مطلقاً ، إنه يشكو دائماً . فإذا لماذا أرغب فى ممارسة الجماع فى نفس الوقت الذى يريده فيه ، يظل يتذمر ، حتى إننى أستسلم فى النهاية فى بعض الأحيان ، وبالتالى لا أستمتع بالأمر كثيراً . ربما لا أكون فى الحالة المزاجية التى تسمح بذلك ، ولكنه يتمادى فى طلبه حتى يصبح الانصياع له أكثر سهولة من مواصلة سماع تذمره " .

السمراء : " هذا هو حال " ستيفن " كذلك ، فهو دائماً ما يتصيد لى الأخطاء . فإذا ما تأنقت للذهاب إلى العشاء معه بصحبة أصدقائه ، يشكو من أننى لا أبذل مثل هذا الجهد لأبدو جميلة أمامه ، حتى إن الأمر يصل به لأن يتهمنى بأننى أجد أصدقاءه أكثر جاذبية منه . وإن لم أهتم بمظهرى ، يتذمر قائلاً : إننى لا أهتم به بشكل كاف لأننى لا أهتم بمظهرى أمامه ، إننى أشعر فى بعض الأحيان أننى لن أستطيع الفوز عليه أبداً " .

امرأة ثالثة : " ويقولون إن النساء لا يكففن عن التذمر " .
ثم تضحك المجموعة .

التذمر على مر العصور

بالنظر إلى التاريخ ، نجد أن النساء هن من يُطلق عليهن لقب " متذمرات " ، والفعل يتذمر (to nag) مشتق من كلمة فى اللغة " الاسكندنافية " (to gnaw) تعنى الانتقاد . ونجد أن كلمة تذمر بالإنجليزية (nag) فى جميع المعاجم هى اسم مؤنث ليس له مقابل مذكر .

وحتى القرن التاسع عشر كانت القوانين البريطانية والأمريكية والأوروبية تسمح للأزواج بالشكوى للقاضى من تذمر الزوجة وما يعرف بـ " الزوجة المتسلطة " . وإذا ثبتت صحة الدعوى ، يصدر القاضى حكماً بشد الزوجة على " كرسى التغطيس " ، وهو حكم اشتهر استخدامه فى الولايات المتحدة وبريطانيا لمعاقبة الساحرات ، والعاهرات ، وأصحاب الجرائم الصغيرة ، والمتسلطات . فكانت المرأة المتسلطة تُشد إلى كرسيٍ يتدلى من طرف ذراع متحرك يُغطس فى أقرب بحيرة أو نهر لفترة محددة مسبقاً . ويعتمد عدد مرات تغطيس المرأة فى الماء على مدى حدة تسلطها وعدد جرائمها السابقة .

ومن سجل إحدى المحاكم البريطانية لعام ١٥٩٢ ، إليك هذا الحكم :

> " لقد ثبت لنا أن زوجة كل من " والتر هيكوكس " و " بيتر فيليبس " امرأتان متسلطتان . لذا ، فإننا نحكم بأن يتم إخبارهما فى دار العبادة بالتوقف عن تسلطهما . ولكن إن شكا منهما زوجاهما أو جيرانهما مرة أخرى ، فسوف تتم معاقبتهما باستخدام كرسى التغطيس " .

والقصيدة التالية للشاعر " بنجامين ويست " - والتى تم نشرها عام ١٧٨٠ - توضح إلى أى مدى كان الرجال ينظرون للتذمر بمحمل الجد فى القرون السابقة :

كرسى التغطيس

هناك عند البحيرة البعيدة ، يقف صديقى ؛
كرسى التغطيس ، هكذا يطلقون عليه .
وبأمر القانون يتم غمره فى الماء ،
ليبث نشوة فى قلوب ، وفزع فى أخرى .
فإن رفعت امرأتك راية الحرب ،
فليكن الرد القاسى أو العنف وسيلتك فى ردعها .
وإن أعدن المتذمرات الكَرٌة
وحولن منازلهن بجلبتهن إلى جحيم ،
فاصرخ عالياً مطالباً بتجهيز الكرسى .
إننا سنعلمكن كيف تمسكن ألسنتكن .
يا لروعة المنظر : المتسلطة تجلس على الكرسي
متجهة فى موكب عظيم ،
إلى الأعماق ، اهبط أيها الكرسى .
وفى هذه اللحظة نفقد بهجتنا ؛
فهى تعاود التذمر ويتمكن منها الغضب ثانية ،
بصورة لم تعرفها مطلقاً أنثى الثعلب .
إن رشق الماء على النار سيجعلها تتأجج عالياً ،
لذا أرجو منك يا صديقى ،
أن تأخذها فى جولة أخرى فى البحيرة .
وقبل أن ينفد صبرك ،
خذها فى جولة ثالثة ، ومرة أخرى اهبط بها .
لا مزيد من النساء المحبات للشجار ، لا مزيد
من الباغيات الغاضبات .
فمهما بلغت النار من اشتعال ، يطفئها الماء .

وحينما لا يكون العقاب بكرسى التغطيس كافياً فى بعض الحالات ، كانت إجراءات أشد سوءاً بانتظار المرأة . فكانت بعض النساء ينتهى بهن الأمر إلى أن يسقن فى كل أنحاء المدينة ـ كتحذير للأخريات ـ بينما يرتدين قناعاً حديدياً " لجام السليطات " يشد على رؤوسهن وبه قضيب معدنى يوضع بأفواههن لشد

ألسنتهن لأسفل ، وكانت آخر سيدة شدت إلى كرسى التغطيس بعد إدانتها " كسليطة " هى " جينى بايبس " من " ليومينستر " بـ " إنجلترا " فى عام ١٨٠٩ .

كيف يشعر المتذمر

يتمنى المتذمر دوماً أن يتمكن من استثارة ضحيته وحملها على الشعور بالذنب حتى تُقدِم على اتخاذ بعض الإجراءات الإيجابية . فتسعى المرأة من خلال التذمر لأن تستحث الرجل للانصياع لها من خلال إقناعه بأنه مخطئ ـ فإن اقتنع فإنها تتوقف ببساطة عن إلقاء خطبتها المسهبة العنيفة . إن النساء يعرفن أنهن يتذمرن ، ولكن هذا لا يعني أنهن يستمتعن بذلك ، حيث إنهن ـ فى أغلب الأحوال ـ يقمن بذلك اعتماداً على مبدأ : الغاية تبرر الوسيلة .

وقد جعلت بعض النساء من التذمر شكلاً من أشكال الفنون . ولقد رصدنا خمسة أشكال من التذمر ، ألا وهى :

التذمر أحادى الموضوع : " هل لك أن تقوم بإخراج القمامة يا " كيرت " ؟ " وقفة قصيرة . " لقد قلت إنك ستخرج القمامة يا " كيرت " " . تمضى خمس دقائق . " ماذا عن القمامة يا " كيرت " ؟ إنها مازالت هناك " .

التذمر متعدد الموضوعات : " إن العشب الذى فى واجهة المنزل يبدو فى حالة مريعة يا " نيجل " ، كما أن مقبض باب غرفة النوم بحاجة للتصليح ، والشباك الخلفى مازال عالقاً . متى تنوى أن تضبط هوائى التلفاز ... إلخ " .

التذمر المفيد : " هل أخذت دواءك اليوم يا " راى " ؟ وتوقف عن تناول البيتزا ، فإنها مضرة لمعدل الكولسترول والوزن " .

تذمر الطرف الثالث : " حسناً ، لقد أخبرتني " موريا " أن " شاين " ستقيم حفل الشواء غداً بالفعل ، سيكون الصيف قد انتهى وأنت مازلت جالساً هنا بجانبى " .

التذمر لأمر مسبق : " عليك أن تنتبه لما ستضعه فى فمك الليلة يا " دال " ،فنحن لا نريد أن تتكرر انتكاسة العام الماضى " .

عادة ما تضحك النساء من قلوبهن عند سماعهن هذه الأمثلة ؛ فهن يتعرفن على أنفسهن وكلماتهن ، ولكنهن مازلن لا يرين بديلاً آخر لهذا .

عندما يخرج التذمر على نطاق السيطرة ، تبدأ علاقة المتذمر بمن حوله تسوء حقاً . فقد يعمد الرجال إلى إبداء المزيد من التجاهل لمثل هذه المرأة المتذمرة ، مما يعمل بدوره على زيادة تهيجها وحنقها . وقد ينتهى بها الحال وهى تشعر بالوحدة ، وقد تصبح صاخبة وبائسة . فلطالما عُرف أن خروج التذمر على نطاق السيطرة يدمر العلاقات كلية .

كيف تشعر الضحية

إذا ما نظرنا إلى التذمر من وجهة نظر الرجل ، نجد أنه التذكير المتواصل غير المباشر والسلبى بالأمور التى لم يقم بها ، أو بأوجه القصور لديه ، والذى يتمركز بالضرورة فى نهاية اليوم عندما يكون بحاجة للاسترخاء .

وكلما زاد تذمر الشخص ، عمدت الضحية للاختباء وراء نوع من الأسوار الدفاعية التى تقود المتذمر للجنون . ومن هذه الأسوار الدفاعية : الجرائد ، أجهزة الحاسوب ، الواجبات المنزلية ، الوجه العابس ، فقدان الذاكرة ، التظاهر بالصمم ، وأجهزة التحكم عن بعد الخاصة بالتلفاز . لا يوجد من يحب أن يكون الطرف المتلقي للحنق ، والرسائل الغامضة ، والشفقة على النفس ، واللوم ، والاتهامات المستمرة . إن الجميع يتجنبون المتذمرة تاركين إياها وحيدة وشاعرة بالسخط . وعندما تبدأ فى الشعور بمزيد من العزلة وعدم الاكتراث من الآخرين ، فقد تشعر الضحية بالمزيد من المعاناة .

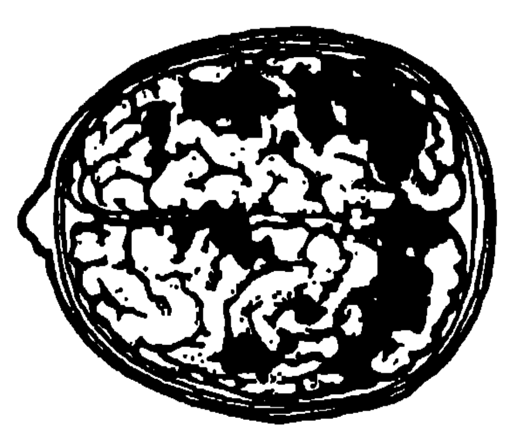
كلما زادت المتذمرة من تذمرها ،
زادت عزلتها عن الآخرين .

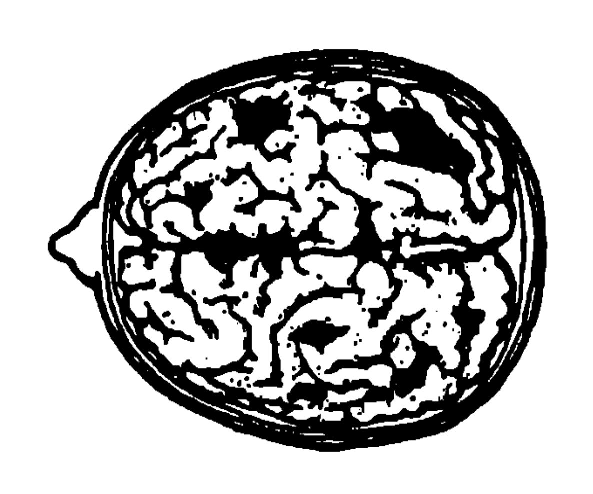
إن الناتج الحقيقى والأوحد للتذمر هو تدهور العلاقة التى تجمع بين المتذمر والضحية ، ذلك أن الضحية تشعر بأن عليها دوماً الدفاع عن نفسها .

لماذا تقوم النساء بالتذمر على نحو أفضل ؟

تمتلك معظم النساء مَلَكة عقلية تسمح لهن بالتفوق فى الكلام والتذمر على أى رجل على سطح الكوكب . إن الرسومات الموضحة فى هذه الصفحة قد تم استنباطها من دراسات على المخ أجريت على ٥٠ رجلاً و ٥٠ امرأة ، وهى توضح المناطق النشطة بالمخ (المظللة باللون الأسود) التى تستخدم عند الكلام واستعمال اللغة . إنها صورة تصويرية حية توضح ما يحدث عندما يتحدث ويتواصل الرجال والنساء معاً .

إن المناطق المظللة فى الرسومات مخصصة لاستعمالات الكلام واللغة ، وتستطيع من خلالها أن ترى بوضوح كيف أن النساء يمتلكن مقدرة تفوق تلك الخاصة بالرجال كثيراً على الحديث والكلام . وهذا يفسر ـ من منظور المرأة ـ لماذا لا يتحدث الرجال كثيراً ، ولماذا ـ من منظور الرجل ـ لا تغلق النساء أفواههن مطلقاً ؟





المرأة الرجل

أجزاء المخ المستخدمة فى الكلام واللغة ،
معهد الطب النفسى ، لندن ، ٢٠٠١ .

إن مخ المرأة مبرمج على القيام بأكثر من عمل فى وقت واحد ـ أى أنها تستطيع اللعب بأربع أو خمس كرات فى الهواء فى نفس الوقت . إنها تستطيع العمل على برنامج كمبيوتر وهى تتحدث فى الهاتف ، وفى الوقت نفسه تسترق السمع لمحادثة أخرى تدور خلفها ، وفى غمار هذا كله تحتسى فنجاناً من القهوة طوال الوقت . إنها تستطيع التحدث عن العديد من الموضوعات لا تتصل ببعضها البعض فى المحادثة الواحدة ، كما أنها تستخدم خمس نبرات صوتية مختلفة لتغيير الموضوع أو للتأكيد على النقاط المهمة ، والرجال ليس بإمكانهم سوى تحديد ثلاث فقط من هذه النبرات . وكنتيجة لذلك ، فإن الرجال غالباً ما يشعرون بالتيه أثناء استماعهم لحديث النساء . وقدرة المرأة على التحدث عن موضوعات متعددة قد تظهر حتى فى عبارة وحيدة :

" **بيل** " : " هل ستأتى " سو " عندنا فى رأس السنة ؟ "

" **ديبى** " : " لقد قالت " سو " إن مجيئها يعتمد على الكيفية التى ستسير بها طلبية السجاد والتى تأخرت بسبب الحالة الاقتصادية ، أما " فيونا " فإنها قد لا تأتى لأن " أندرو " ينبغى أن يذهب للطبيب ، و " ناثان " قد فقد وظيفته أيضاً ، لذا فعليه البحث عن أخرى ، و " جودى " لا تستطيع الاستئذان مبكراً من عملها ـ فمديرها صارم للغاية ! لذا فلقد قالت " سو " إن بإمكانها أن تعرج علينا مبكراً لنذهب جميعاً لشراء ملابس حضور زفاف " إيما " ، وأنا فكرت أننا لو استضفناها هى و " لين " فى غرفة نوم الزوار ، فبإمكاننا سؤال " راى " أن يأتى أيضاً ، لذا ... " .

" **بيل** " : " هل هذا يعنى أنها ستأتى أم لا ؟ "

" **ديبى** " : " حسناً ، إن هذا يعتمد أيضاً إن كان " أدريان " مدير " ديانا "

سيسمح لها بأخذ إجازة من العمل ، ذلك أن سيارته متعطلة وهى ينبغى عليها ... إلخ " .

لقد اعتقد " بيل " أنه وجه سؤالاً بسيطاً ، وأنه سيجد فى المقابل رداً بسيطاً مثل : " نعم " أو " لا " ، ولكنه بدلاً من ذلك تلقى إجابة متفرعة تحوى تسعة موضوعات مختلفة وأحد عشر شخصاً . وكانت النتيجة أن شعر بالإحباط وذهب ليروى الحديقة .



الرجال يسمعون ما يشاءون

أما عقول الرجال ـ على الجانب الآخر ـ فهى مبرمجة على أداء مهمة واحدة ؛ فالرجل يستطيع التركيز على شيء واحد فقط فى المرة الواحدة . فعندما ينظر الرجل للخريطة ، يغلق المذياع . وإذا ما تحدثت إليه المرأة وهو يقود السيارة على طريق دائرى ، فسيغفل الولوج داخل المخرج ويلومها على ذلك لأنها كانت تتحدث وعندما يرن جرس الهاتف ، يطلب من كل المحيطين التزام الهدوء حتى يجيب عليه . وبالنسبة لبعض الرجال ـ حتى هؤلاء الذين يشغلون أعلى المناصب ـ قد يبدو لهم من الصعب مضغ العلكة أثناء المشى .

عقول الرجال لا تقوى على أداء مهمتين في آن واحد ، فهم لا يستطيعون ممارسة الحب وتوضيح لماذا يقوموا بإخراج القمامة في نفس الوقت .

وإحدى أكبر مشاكل الرجال هي عندما تتطرق المرأة لموضوعات متعددة ومتفرعة أثناء عملية التذمر ؛ فهم لا يقوون على تحمل هذا ، وبالتالي يعمدون ببساطة للانغلاق على أنفسهم . ويستمر هذا الوضع إلى أن تبدأ المرأة المتذمرة الدخول في دائرة مغلقة ، مما يؤدى بدوره إلى ارتفاع حدة صوتها وقوة اتهاماتها أو ادعاءاتها بأنها محقة ، وعلى الجانب الآخر تزداد درجة انسحاب الضحية ؛ وغالباً ما يصل به الأمر إلى وضع حاجز مادى بينه وبين المتذمر . إن الانسحاب من أمام المتذمر قد لا يكون ممكناً في جميع الأوقات ، كما أن الضغط قد يتراكم مؤدياً بالضحية للهجوم المضاد الذى يتمخض عن جدال حاد ومرير . وقد يؤدى ذلك في بعض الأحيان إلى تدهور الموقف وتطوره لعنف جسدى .

لماذا لا يفلح التذمر مطلقاً

إن السبب الرئيسى وراء عدم جدوى التذمر هو أنه يحمل في طياته توقعات مبيتة بالفشل ؛ فبينما يأمل المتذمرون أن تعمل كلماتهم على دفع الضحايا للإقدام على إجراءات فعالة ، فإنهم في الغالب يتوقعون منهم الفشل أو يستحثونهم على الاستجابة السلبية .

إن أكبر خطأ يرتكبه المتذمر هو الطريقة التي يعالج بها المشكلة ؛ فهو بدلاً من أن يقول : " أنا أنظر إلى هذا الأمر باعتباره أحد حقوقي " ، يقول : " .. إنك لا تقوم مطلقاً بإخراج القمامة ، كما أنك ترفض جمع ملابسك ... " .
إنهم يقسمون مشكلاتهم إلى أجزاء صغيرة وتافهة ، كما يوجهون مطالب واهنة وغير مباشرة ويخلفونها بشعور بالغ بالذنب لإشعار الطرف الآخر به . وعادة ما تأتى هذه " المطالب " في شكل عشوائى مصاغ في حديث غير مباشر ، والذى لا تملك عقول الرجال شفرة فك طلاسمه . ومثل هذا الأمر بالنسبة للرجل يشبه تعرضه لهجوم متواصل من لدغات الناموس ؛ فهو يتعرض إلى لدغات صغيرة ومسببة للحكة في كل أنحاء جسده دون أن يستطيع أن يحول دون حدوث

هذا . " أنا لا أطلب منك القيام بالكثير من المهام كما ترى ... فإخراج القمامة ليس بالأمر العسير ... وأنت تعلم أن الطبيب قد قال إننى لا أستطيع حمل الأشياء الثقيلة ... إننى أظل أعمل طوال عطلة نهاية الأسبوع حتى تؤلمنى عظامى لأجعل هذا المكان يبدو جميلاً ، بينما تجلس أنت طوال اليوم لتشاهد التلفاز ... إنك لو تملك ولو قدراً ضئيلاً من القدرة على الإحساس بالآخرين لكنت أصلحت جهاز التدفئة لأننا كدنا نتجمد هذا الأسبوع ... إلخ " .

إن مثل هذا النوع من التذمر لا هدف له ، ويبعث على الإحباط ، ويخلق موقفاً يقف فيه كلا الطرفين خاسراً . وبهذه الطريقة يصبح التذمر عادة مزعجة تسبب الكثير من التوتر وعدم الانسجام والامتعاض والغضب ، وقد تنتهى بسهولة برد فعل جسدى عنيف .

أين يحدث أسوأ أشكال التذمر ؟

نادراً ما يحدث التذمر فى بيئة العمل إلا إذا كانت هناك علاقة وثيقة تجمع بين المتذمر والضحية . وإحدى الدلائل الواضحة لوجود علاقة حميمة بين المدير وسكرتيرته تظهر عندما تبدأ السكرتيرة فى التذمر بشأن الأمور التى لم يقم بها مديرها .

إن التذمر ما هو إلا صراع بين شخصين طلباً لسلطة متساوية . فعندما تلحظ سكرتيرة ما أن مديرها لا يقوم بأمور معينة ، فقد تذكره بها بلطف أو تقوم بها بدلاً عنه . ففى جميع الأحوال ، يعد هذا جزءاً لا يتجزأ من عملها . ولكنها عندما تشعر بالأمان وبمزيد من القوة ، بل الاستقلال كذلك ، فقد تبدأ فى التذمر من مديرها ليقوم بوظيفته على نحو أفضل . وقد تأتى اللحظة التى تشعر فيها السكرتيرة بأنها تستطيع أداء وظيفة المدير بشكل أكثر فاعلية منه . وهنا قد تتفاقم حدة التذمر بشكل كبير . فقد لا تملك هذه المرأة السلطة لسلب المدير وظيفته ، ولكنها - ربما دون وعى منها - ترى التذمر وسيلة لإرهاقه ، لكى تجذبه لأسفل حتى يصل لمستواها ، ويشعر إلى أى مدى يعانى من القصور .

إن السيدات العاملات السعيدات اللاتى يشعرن بالإشباع فى أعمالهن نادراً ما يتذمرن فى المنزل ؛ فالمرأة العاملة لا تجد الوقت ولا حتى القوة اللازمة لذلك . فهى فى العادة تكون مشغولة بالصورة الكبرى لحياتها المهنية التى تتلقى فيها المجاملات والأوسمة والعروض . لذا إن لم يقم زوجها بأداء ما عليه

من مهام منزلية ، فإنها إما تدفع لآخر ليقوم بها ، أو تتجاهل الأمر ، أو تبحث لها عن زوج آخر يقوم بها . إنها تتصرف من منطلق قوة .

والنساء الجذابات للغاية لا يتذمرن فى العادة ، بل إنهن يستغللن قوتهن الجنسية كى يحكمن قبضتهن على الرجال ، وبالتالى فهن لا يتذمرن مطلقاً بشأن الملابس المتسخة الملقاة على الأرض - بل إنهن يلقين ملابسهن على الأرض بأنفسهن . إلا أنه عندما يمضى الزوجان فى العلاقة قدماً ، فإن المرأة الجذابة يمكن أن تصبح أكبر المتذمرات على الإطلاق .

لا تتذمر المرأة الجذابة بشأن الملابس المتسخة الملقاة على الأرض - بل إنها تلقى ملابسها هناك بنفسها .

أما النساء الواقعات بجنون فى الحب فهن لا يتذمرن ، حيث يكن إما منهمكات فى الإبحار داخل الرؤى الرومانسية لشريك حياتهن ، أو مشغولات فى إعداد خطط لإشعال نار الحب فى كل ركن بالمنزل ، لدرجة أنهن لا يلحظن الملابس الملقاة على الأرض أو أطباق الطعام المتروكة على المنضدة . والأزواج أيضاً فى بداية الحياة الزوجية يقومون بأقصى ما فى وسعهم لإسعاد زوجاتهم ، وبالتالى لا يجد أحد مبرراً للتذمر .

إن التذمر ينشب بين الأشخاص الذين تجمعهم علاقات وثيقة وحميمه - الزوجات ، الأزواج ، الأمهات ، الأبناء من الذكور والإناث . ولهذا فإن المتذمر النمطى - هذا الذى يتذمر من العادات الروتينية - يكون فى العادة زوجة أو أماً هؤلاء المخولات دائماً بتحمل المسئوليات المنزلية ، واللاتى يشعرن عامة بقلة الحيلة فى الحياة ، وبأنهن غير قادرات على تغيير حياتهن بشكل إيجابى ومباشر .

وعلى جانب آخر ، تشع المرأة العاملة قوة مادية وذهنية ، وهى شأنها شأن المرأة الجذابة تشع منها القوة الجنسية . إنها قوية ومستقلة وحرة . أما المرأة التى تلجأ دوماً للتذمر ، فهى تلك التى تشعر بالضعف والإحباط وقلة الحيلة . وقد ينتهى الأمر بهذه المرأة وهى تدور هنا وهناك فى حالة من الغضب العارم طوال الوقت . إنها تعلم أن بالحياة أشياء أكثر قيمة وأهمية مما تملكها ،

ولكنها لا تقوى على الاعتراف بأن دورها فى الحياة لا يروق لها . إنها تشعر بالحيرة لأنها لا تعرف فيم تفكر .

إن قروناً من المهام الروتينية ، والسلوكيات العائلية ، ومجلات المرأة ، والأفلام ، وإعلانات التلفاز قد أقنعتها بأن الدور الذى تفضل أن تلعبه المرأة الحقيقية هو دور الزوجة والأم المثالية إلا إنها تعلم بداخلها أنها تستحق ما هو أفضل من ذلك ، رغم أن من حولها يقومون بعمل غسيل مخ لها محاولين إقناعها بشيء ما تعلم جيداً أنه غير حقيقي . إن المرأة لا ترغب فى أن تدون هذه العبارة على شاهد قبرها " لطالما حافظت هذه المرأة على مطبخها نظيفاً " ، ولكنها مع ذلك لا تعلم كيف تتحرر من قيودها لتعيش حياة أفضل . إنها حتى لا تدرك إن كانت مشاعرها هذه طبيعية ، وصحية ، ويشاركها فيها باقى النساء أم لا .

ولقد أظهر بحثاً أن النساء اللاتى يملكن هدفاً فى الحياة ، أو يعملن أكثر من ٣٠ ساعة أسبوعياً ، أو يقمن بأعمال المنزل ومهام الأمومة الباعثة على الملل والمتكررة بصدر رحب نادراً ما يتذمرن .

قد يكون التذمر صرخة للاعتراف بالجميل

إن التذمر ما هو إلا إشارة إلى أن المرأة ترغب فى المزيد : مزيد من الاعتراف بالجميل من جانب عائلتها لما قدمته لهم حتى الآن ، ومزيد من الفرص لكى تنتقل للقيام بشيء أفضل .

يقول " آدم " ـ أحد المراهقين الذين تتذمر منهم أمهاتهم دائماً ـ : " فى كل مرة تقوم فيها أمى بأداء شيء ما ، تقف وتلقى محاضرة بشأن ما تقوم به ، ففى كل مرة تغسل الصحون أو تنظف السجادة بالمكنسة الكهربائية ، تعلق على ذلك لتوجه الأنظار إليها . إننى أتمنى لو أنها لا تقوم بذلك ، فلم ينبغى عليها التعليق على كل الأشياء الصغيرة التى تقوم بها ؟ "

إنها تعلق على كل الأشياء الصغيرة التى تقوم بها ؛ لأن حياتها أصبحت مزيجاً من الأشياء الصغيرة . فمن الصعب أن تكون واثقاً من نفسك وشاعراً بالقوة إن كان كل ما تفعله طوال اليوم عادياً للغاية ، وتافهاً ، وتعرف أنك ستفعله . إن أى شخص بإمكانه تنظيف السجادة بالمكنسة الكهربائية . فبعكس الجندى الذى يهب حياته لبلده ، لن ينحت أحد اسمك على نصب تذكارى

من الجرانيت لأنك وهبت حياتك لعائلتك . كما أنه لا توجد جوائز " نوبل " لمن يهيئ مناخاً هادئاً فى منزله . إن والدة " آدم " تتذمر منه طلباً للاعتراف بالجميل لأن ما تقوم به من مهام لا يلقى أى تقدير .

لا توجد جوائز " بوليتزر " لمن يكتب
قوائم تسوق رائعة .

إن المرأة والأم المثالية لا تتعرض للتعذيب (على الأقل حسب المفهوم الذى يدركه العالم عن التعذيب) ، أو التوبيخ ، أو المعاناة على نحو يتسم بالمبالغة ، بل إن كل ما فى الأمر أن مهامها ليست بالأهمية بحيث تبرر مطالبتها القوية بالتقدير العلنى لقيامها بها . إن معاناة هذه المرأة من النوع غير المرئى ؛ إنه العذاب الذى تعانيه الغالبية المضطهدة ، والصامتة ، والمكافحة من النساء .

فلو أن " آدم " كان قد منح والدته بعض العرفان بالجميل الذى تسعى وراءه ـ وتستحقه ـ لتحسنت نوعية حياتها على نحو مثير .

إن النساء اللائى يخرج تذمرهن على نطاق السيطرة يصبحن زوجات وأمهات بائسات ووحيدات ومحبطات ، كما أنهن يشعرن بعدم الحب وعدم التقدير . وهنا يكمن أحد مفاتيح المشكلة ؛ فالعرفان للمتذمر على أدائه وقيامه بالمهام الروتينية الصغيرة يضع حداً لمعظم تذمره .

عقدة الأم

تشعر العديد من النساء فى بعض الأحيان بأنهن الوحيدات اللاتى يتسمن بالحساسية من البالغين فى العائلة . فهن يشعرن بأن أزواجهن يتصرفون كالأطفال . إن الرجل ـ بالطبع ـ فى بيئة عمله يستطيع التواصل ، وحل المشكلات ، والوصول لنتائج إيجابية ، وبالإضافة إلى ذلك فهو يحصل على عائد مادى يفوق ما تحصل عليه المرأة التى تقوم بنفس الوظيفة . وزوجة هذا الرجل تعلم بأنه يتمتع بهذه المهارات ؛ ولهذا تصاب بإحباط شديد لأنه لا يستخدم هذه المهارات بالمنزل .

ولكنها لا تقوى على الاعتراف بأن دورها فى الحياة لا يروق لها . إنها تشعر بالحيرة لأنها لا تعرف فيم تفكر .

إن قروناً من المهام الروتينية ، والسلوكيات العائلية ، ومجلات المرأة ، والأفلام ، وإعلانات التلفاز قد أقنعتها بأن الدور الذى تفضل أن تلعبه المرأة الحقيقية هو دور الزوجة والأم المثالية إلا إنها تعلم بداخلها أنها تستحق ما هو أفضل من ذلك ، رغم أن من حولها يقومون بعمل غسيل مخ لها محاولين إقناعها بشيء ما تعلم جيداً أنه غير حقيقى . إن المرأة لا ترغب فى أن تدون هذه العبارة على شاهد قبرها " لطالما حافظت هذه المرأة على مطبخها نظيفاً " ، ولكنها مع ذلك لا تعلم كيف تتحرر من قيودها لتعيش حياة أفضل . إنها حتى لا تدرك إن كانت مشاعرها هذه طبيعية ، وصحية ، ويشاركها فيها باقى النساء أم لا .

ولقد أظهر بحثاً أن النساء اللاتى يملكن هدفاً فى الحياة ، أو يعملن أكثر من ٣٠ ساعة أسبوعياً ، أو يقمن بأعمال المنزل ومهام الأمومة الباعثة على الملل والمتكررة بصدر رحب نادراً ما يتذمرن .

قد يكون التذمر صرخة للاعتراف بالجميل

إن التذمر ما هو إلا إشارة إلى أن المرأة ترغب فى المزيد : مزيد من الاعتراف بالجميل من جانب عائلتها لما قدمته لهم حتى الآن ، ومزيد من الفرص لكى تنتقل للقيام بشيء أفضل .

يقول " آدم " ـ أحد المراهقين الذين تتذمر منهم أمهاتهم دائماً ـ : " فى كل مرة تقوم فيها أمى بأداء شيء ما ، تقف وتلقى محاضرة بشأن ما تقوم به ، ففى كل مرة تغسل الصحون أو تنظف السجادة بالمكنسة الكهربائية ، تعلق على ذلك لتوجه الأنظار إليها . إننى أتمنى لو أنها لا تقوم بذلك ، فلم ينبغى عليها التعليق على كل الأشياء الصغيرة التى تقوم بها ؟ "

إنها تعلق على كل الأشياء الصغيرة التى تقوم بها ؛ لأن حياتها أصبحت مزيجاً من الأشياء الصغيرة . فمن الصعب أن تكون واثقاً من نفسك وشاعراً بالقوة إن كان كل ما تفعله طوال اليوم عادياً للغاية ، وتافهاً ، وتعرف أنك ستفعله . إن أى شخص بإمكانه تنظيف السجادة بالمكنسة الكهربائية . فبعكس الجندى الذى يهب حياته لبلده ، لن ينحت أحد اسمك على نصب تذكارى .

من الجرانيت لأنك وهبت حياتك لعائلتك . كما أنه لا توجد جوائز " نوبل " لمن يهيئ مناخاً هادئاً فى منزله . إن والدة " آدم " تتذمر منه طلباً للاعتراف بالجميل لأن ما تقوم به من مهام لا يلقى أى تقدير .

لا توجد جوائز " بوليتزر " لمن يكتب
قوائم تسوق رائعة .

إن المرأة والأم المثالية لا تتعرض للتعذيب (على الأقل حسب المفهوم الذى يدركه العالم عن التعذيب) ، أو التوبيخ ، أو المعاناة على نحو يتسم بالمبالغة ، بل إن كل ما فى الأمر أن مهامها ليست بالأهمية بحيث تبرر مطالبتها القوية بالتقدير العلنى لقيامها بها . إن معاناة هذه المرأة من النوع غير المرئى ؛ إنه العذاب الذى تعانيه الغالبية المضطهدة ، والصامتة ، والمكافحة من النساء .

فلو أن " آدم " كان قد منح والدته بعض العرفان بالجميل الذى تسعى وراءه ـ وتستحقه ـ لتحسنت نوعية حياتها على نحو مثير .

إن النساء اللائى يخرج تذمرهن على نطاق السيطرة يصبحن زوجات وأمهات بائسات ووحيدات ومحبطات ، كما أنهن يشعرن بعدم الحب وعدم التقدير . وهنا يكمن أحد مفاتيح المشكلة ؛ فالعرفان للمتذمر على أدائه وقيامه بالمهام الروتينية الصغيرة يضع حداً لمعظم تذمره .

عقدة الأم

تشعر العديد من النساء فى بعض الأحيان بأنهن الوحيدات اللاتى يتسمن بالحساسية من البالغين فى العائلة . فهن يشعرن بأن أزواجهن يتصرفون كالأطفال . إن الرجل ـ بالطبع ـ فى بيئة عمله يستطيع التواصل ، وحل المشكلات ، والوصول لنتائج إيجابية ، وبالإضافة إلى ذلك فهو يحصل على عائد مادى يفوق ما تحصل عليه المرأة التى تقوم بنفس الوظيفة . وزوجة هذا الرجل تعلم بأنه يتمتع بهذه المهارات ؛ ولهذا تصاب بإحباط شديد لأنه لا يستخدم هذه المهارات بالمنزل .

أثبتت الدراسات أن الرجال المتزوجين يعيشون فترة أطول من الرجال غير المتزوجين ، بيد أن بعض الرجال علقوا بقولهم إن العمر يبدو طويلا فقط للمتزوجين .

وتبدأ المشاكل حين تعمد المرأة بعد ذلك إلى معاملة زوجها كصبى مزعج أكثر منه رجلاً راشداً . ونتيجة لذلك يكون رد فعله هو البدء فى التصرف كطفل بالفعل . وهذا التغيير السلوكى يكون بمثابة إشارة البدء للمضى فى طريق استهلاك العلاقة المحفوف بالمخاطر . وكلما ثار الرجل ، تذمرت المرأة ، وكلما قاومها ، شرعت فى معاملته كأنها أمه . وفى النهاية يصلان إلى الحد الذى لا يريان فيه نفسيهما كزوجين وحبيبين وأفضل صديقين . ولا يوجد ما يقتل الحب بالنسبة للرجل أكثر من شعوره بأنه يقيم مع أمه ، أو شعور المرأة بأنها تحيا مع طفل صغير غير ناضج ، وكسول ، وأنانى .

حلول للتذمر : قولى ما تريدينه صراحة

فى أحد مطاعم البيتزا المكتظة بالزبائن ، خيم الهدوء على المكان حينما علا صوت زوجين من الحاضرين . لقد بدأ الجدال حينما كانا يقرران أى نوع من البيتزا يختارانه كى يتشاركا فيه . فقد أراد هو بيتزا " البيبرونى " وبراعم " الكبر " الخضراء المخللة ، أما هى فقد أرادت بيتزا " هاواى " . وبدأت الزوجة الشجار باتهامها زوجها بأنه لا ينصت مطلقاً لما تريده وأنها تكره براعم " الكبر " ، كما أنها ترى أنه محض هراء أن يدعى أن أفضل أنواع البيتزا قد يفسدها إضافة الأناناس إليها . وبالإضافة إلى ذلك ، لو أنه فقط كلف نفسه عناء التسوق أو الطهى ولو لمرة واحدة ، لما اضطر للتردد كثيراً هكذا على مطاعم البيتزا . وعلى أية حال ، فهى لم تكن ترغب من البداية فى التردد كثيراً هكذا على مطاعم البيتزا ؛ لأنها دوماً كانت تفضل الطعام الصحى ، وكل هذه البيتزا كانت تتسبب فى زيادة وزنها وقالت : " ماذا كان سيحدث لو أنك قد تركتنى هذه المرة أختار نوع البيتزا التى أرغب فى تناولها ؟ "

وبعد هذه العبارة الأخيرة ، ساد السكون . لقد انتبه جميع رواد المطعم ليروا كيف سيكون رد فعل الزوج . لقد صمت قليلاً ، ثم احتسى بعضاً من شرابه ونظر إلى الأرض ثم إلى قائمة الطعام وأخيراً إلى زوجته ، وفى النهاية قال : " إنك لا تتحدثين عن البيتزا فحسب ، أليس كذلك ؟ بل عن الخمس عشرة عاماً الماضية " .

إن التذمر غالباً ما يكون دليلاً واضحاً على أن هناك مشكلة فى التواصل القائم بين شخصين . ومع ذلك ، فإنه بدلاً من معالجة هذه المشكلة ، يكون من الأسهل كثيراً التوقف عند الأمور التافهة ومضايقة الطرف الآخر بها . وغالباً ما تكون المرأة هى الأكثر ميلاً لاتباع هذا السلوك . فحتى الآن مازالت العديد من الفتيات الصغيرات يكبرن وهن يعتقدن أنهن يجب أن يكن لطيفات ومهذبات ، وأن يضعن مشاعر واحتياجات الآخرين قبل المشاعر الخاصة بهن . وبالتالى يصبحن سيدات يؤمن بأن دورهن الأساسى هو الحفاظ على الوئام ، وعلاج المشكلات برفق ، وأن يصبحن محط إعجاب وحب الآخرين . لذا فإن المرأة ترى أنه من الصعب للغاية أن تنتفض من سكونها هذا لتقول : " أنا لست سعيدة بحياتى هذه ، أنا أشعر بأننى مقيدة . أنا أريد أن آخذ إجازة من كل شيء لمدة أسبوعين لأختلى بنفسى وأقضى وقتاً ممتعاً . ما رأيك لو تركت الأطفال عند أمى لأسبوع وأخذت أنت الأسبوع الآخر إجازة من عملك للعناية بهم ، وذهبت أنا لقضاء بعض الوقت بمفردى ؟ أعتقد أننى لو قمت بذلك ، فسوف أعود أكثر سعادة ، وأصبح شخصاً أكثر لطفاً تطيقون الحياة معه " . بيد أنه يبدو من الأسهل كثيراً الشجار بشأن اختيار الزوج لنوع البيتزا من قول مثل هذه العبارات .

إن النساء عادة ما يتوقعن أن الرجال سيدركون بديهياً ما يفكرن به دون أن يقلنه صراحة . إنهن يفترضن أنهن لو تثاءبن وقلن مثل هذه العبارة : " إننى متعبة للغاية ، أعتقد أننى سأذهب للفراش الآن " ، ثم ظللن يتجولن جيئة وذهاباً ، فإن أزواجهن سيذهبون لغسل أسنانهم ، وتعطير أفواههم ، ووضع مزيل للعرق ، وارتداء ملابس مريحة لكى يشاركنهن الفراش لممارسة الحب . ولكن بدلاً من ذلك ، يذهب معظم الرجال للثلاجة لأخذ أحد المشروبات ، ثم يستلقون على الأريكة لمشاهدة إحدى المباريات بالتلفاز . إنه لا يخطر ببالهم مطلقاً أن المرأة القاطنة معهم بنفس المنزل تحادثهم بأسلوب غير مباشر . وتكون

النتيجة أن تخلد المرأة فى النهاية للنوم وحيدة وهى شاعرة بعدم الاكتراث وعدم الرغبة فيها .

إن التذمر المستمر ما هو إلا ستار لمشكلة أكثر عمقاً فى التواصل . ولكن عندما تتعلم النساء كيف يقلن مباشرة ما يعنينه ، فسوف يستجيب لهن الرجال على نحو أكثر إيجابية . إن النساء بحاجة لإدراك أن وظيفة عقل الرجل أكثر بساطة مقارنة بهن ، وأن الرجال نادراً ما يستطيعون تخمين ما تريده وتعنيه زوجاتهم حقاً وراء الكلمات اللاتى ينطقن بها . وبمجرد أن يفهم كلا الطرفين هذه النقطة ، سيصبح التواصل بينهما أكثر سهولة ، مما سوف يمحو بدوره الحاجة إلى المزيد من التذمر .

حلول للتذمر : التعبير عما تشعر به

إن الرجل لن يخبرك بأنه يشعر بالعجز عندما تقومين بتصحيح سلوكه ، ولن يقول لك إنك عندما تؤدبينه أو تتذمرين منه فإنه يشعر بنفس الشعور السيئ الذى اعتاد أن يعانيه عندما كانت أمه تقوم بنفس التصرف معه عندما كان مراهقاً . وهو لن يخبرك كذلك عندما لا يشعر بأى انجذاب جنسى نحوك . وعندما تخبرينه أنك تعتقدين أنه لن يقوم باتخاذ القرارات الصائبة ، يشعر بأنه فاشل ولن يستطيع مطلقاً مقابلة معاييرك ، وبالتالى سينغلق على نفسه .

قد تكونان تتحدثان كثيراً ، ولكن هذا لا يعنى أنكما تفهمان الرسالة التى يرسلها كل منكما من خلال الحديث . إن جميع المشكلات تقريباً التى تحدث فى غمار العلاقة ـ مثل الخيانة ، العنف الجنسى أو اللفظى ، الملل ، الاكتئاب ، التذمر ـ يكون منشؤها الأصلى ضعف التواصل بين الطرفين . فنادراً ما تتساءل المرأة : " ترى لماذا يعد زوجى يتحدث معى ؟ " ، وفى نفس الوقت قد يفكر الرجل : " لماذا تعد زوجتى منجذبة إلىّ ؟ " ، ولكنهما لا يتناقشان مطلقاً فى هذا .

إن تذمرت منك زوجتك ، فإنها إذن لديها ما تقوله لك ولكنك لا تستمع إليها ، وبالتالى سوف تستمر فى إخبارك بما تريد حتى تنصت لها . إن السبب الذى يجعلك لا تنصت لها هو أنها لا تفاتحك فى الأمر على النحو السليم . فالنساء عادة ما يتخذن السبيل الخطأ مع أزواجهن باتباعهن طريقة الحديث غير المباشر .

ذات مساء ، وصل " دانيال " منزله متأخراً من العمل ليجد زوجته بانتظاره وهى عابسة . وقبل أن ينبس ببنت شفة ، انقضت عليه زوجته :

" سو " : " كيف يمكن أن تكون متبلد الحس لهذه الدرجة ؟ لماذا عدت متأخراً من العمل ثانية ؟ أنا لا أعرف أبداً أين تكون ! لقد برد طعام العشاء ـ إنك لا تهتم بأى شخص سوى نفسك ! "

" دانيال " : " لا ترفعي صوتك هكذا . إنك تشتكين وتبالغين ثانية كالمعتاد ! إننى أعمل حتى وقت متأخر حتي أستطيع كسب مال كاف لنحيا حياة رغدة ... ولكن هذا لا يرضيك أبداً ! "

" سو " : " هه ! إنك أنانى للغاية ! ماذا لو أنك حاولت أن تضع عائلتك فى المرتبة الأولى فى قائمة أولوياتك ولو لمرة واحدة ! إنك لا تقوم بأى شيء مطلقاً هنا ـ فأنت تتوقع منى إنجاز كل شيء !"

" دانيال " : (يمشي بعيداً) " ابتعدى عن طريقى ! إننى متعب وأريد أن أستريح . إن كل ما تفعلينه هو التذمر منى " .

" سو " : (وهى ثائرة) " بالتأكيد ، هذا صحيح ! فقط غادر الغرفة ! إنك تتصرف كطفل مرة أخرى . هل تعرف ما مشكلتك ؟ إنك تهرب دوماً من مسئولياتك ولا ترغب أبداً فى التحدث بشأنها ! "

فى هذه المحادثة ، بدلاً من أن تتحدث " سو " عما تشعر به باستخدام أسلوب مباشر فى الكلام ، عبرت عن عدائية واضحة على نحو غير مباشر مما قاد " دانيال " لتبنى أسلوب دفاعى .

وبمجرد تبنى " دانيال " هذه الطريقة الدفاعية ، وصل التواصل بينه وبين زوجته لطريق مسدود حال دون استطاعتهما إيجاد حل للمشكلة . إن كلاً منهما لا ينصت لكلام الآخر أو يهتم به ؛ فالزوجة " سو " تظل تردد نفس الرسالة القديمة ، و " دانيال " يستمر فى الانسحاب ظناً منه أن زوجته ما هى إلا متذمرة مزعجة .

إنهما لا يعبران ببساطة عما يشعران به حقيقة ، وقد ترتب على ذلك ازدياد مشكلاتهما سوءاً .

حلول للتذمر : أسلوب ضمير المتكلم

لكى تجذب انتباه " دانيال " ، كان ينبغى أن يكون هدف " سو " الأول هو تجنب الانقضاض عليه وحمله على اتخاذ موقف دفاعي . وكان يمكنها القيام بذلك باستخدام أسلوب ضمير المتكلم " أنا " بدلاً من استخدام كلمة " أنت " طوال الوقت .

وإليك بعضاً من جمل " أنت " التى استخدمتها " سو " ، والتى أثارت حنق " دانيال " :

" أنت متبلد الحس للغاية " .

" أنت أنانى للغاية " .

" أنت تتصرف كطفل مرة أخرى " .

" أنت تهرب دوماً من مسئولياتك " .

إن استخدام كلمة " أنت " تستثير المواقف الدفاعية . وهى تضع الزوجة فى محل قاض وهيئة محلفين ـ وهذا ما لن يقبله " دانيال " ، أما أسلوب ضمير المتكلم ، فإنه يسمح لـ " سو " إن استخدمته بأن تنقل مشاعرها الخاصة عن سلوك " دانيال " إليه دون أن تبدو بذلك مثل القاضى الذى يصدر أحكاماً . إن هذا الأسلوب من شأنه أن يسمح لك بإجراء حوار طبيعى مع شريك حياتك ، دون أن تضطرا للشجار مرة أخرى ، كما أنه يقضى على أى جدال ـ للأبد .

وهذا الأسلوب له أربعة أجزاء : فهو يصف سلوك شريك حياتك ، وتفسيرك له ، وشعورك نحوه ، وعواقب هذا السلوك عليه ـ

وإليك الطريقة التى كان ينبغى لـ " سو " أن تتعامل بها مع " دانيال " :

" سو " : " منذ بداية الأسبوع وأنت تأتى متأخراً يا " دانيال " دون أن تتصل لتخبرنى بذلك (سلوك) . هل تحاول أن تتجنبنى أم أنك تحب امرأة أخرى ؟ (تفسير) . لقد بدأت أشعر بأنك لم تعد تقدرنى ، وأننى لماذا أعد جذابة لك . أنا بالفعل أشعر بأننى مجروحة داخلياً (شعور) . إن

استمر هذا الوضع كثيراً ، فسوف يجن جنونى من القلق عليك (عواقب) " .

" دانيال " : " أنا آسف للغاية يا " سو " ، لم يخطر ببالى مطلقاً أنك قد يساورك مثل هذا الشعور . ولكننى لا أتجنبك أبداً ، ولا أحب امرأة أخرى يا عزيزتى ، ولكن كل ما فى الأمر أننى كنت غارقاً فى العمل مؤخراً حتى إننى اضطررت للعمل لفترات أطول مما أدى إلى إرهاقى بشدة . لذا ، فإننى عندما أعود للمنزل ، أكون متعباً للغاية ويصبح كل ما أحتاجه هو أن أنال قسطاً من الراحة . **أنا** لا أريدك أن تشعرى بالاستياء هكذا مرة أخرى ، **وأنا** أعدك أننى منذ هذه اللحظة سوف أتصل بك فى كل مرة أضطر فيها للتأخر فى العمل " .

وتمتاز تقنية ضمير المتكلم بفاعلية شديدة ، ذلك أنها تقلل المواقف الدفاعية التى يتبناها الطرفان ، وتزيد من تحريهما الصدق ، وتوضح مشاعر كل منهما . إنه من الواضح أن مثل هذه التقنية لن تثير حنق أى أحد .

فى المثال السابق ، استطاع كل من " دانيال " و " سو " توصيل رسالته للآخر بنجاح ، مما عمل بدوره على حل المشكلة . إن عبارات ضمير المتكلم " أنا " تؤتى ثمارها حقاً حينما يتم إرسالها على النحو الصحيح بنبرة الصوت الصحيحة ، وفى الوقت الصحيح . لذا انتظر بضع دقائق قبل أن تتكلم لكى تتأكد من أن الطرف الآخر ينصت لك .

حلول للتذمر : اسمحى للرجل بثلاثين دقيقة من التحديق إلى النار

فى نهاية يوم عمل طويل ، يحتاج الرجل لنحو ثلاثين دقيقة من التحديق إلى النار لكى يستعيد طاقته قبل أن يكون مستعداً للتحدث . وعلى الرغم من ذلك ، فإن معظم النساء يكن مستعدات وراغبات فى التحدث فور وصول أزواجهن للمنزل . وإليك الطريقة التى تستطيعين بها تطبيق هذه التقنية :

" **دانيال** " : " لقد مررت بيوم طويل وشـاق حقاً يا عزيزتى - هـل بإمكانـك منحى نصف ساعة لأستعيد طـاقتى وأسترخى ؟ وأنـا أعـدك بـأننى سـوف أتحدث معك بعد هذه الفترة " .

" **سو** " : " إننى بحاجة لأن أتحدث معك عن الأمور التى حدثت اليوم . متـى نستطيع مناقشتها ؟ "

فإذا اتفق " دانيال " معها علـى موعـد محـدد (وأوفـى بوعـده) ، ومنحتـه " سو " بعض الوقت ليحدق إلى النار ، فلن يحـدث جـدال أو تـوتر ولـن يشـعر أحد بأنه مهدد .

حلول للتذمر : حمل الأطفال على عمل ما تريده

إن جزءاً من مسئولية الآباء هو تذكير وحث ، بل مطالبة أطفـالهم بالتصـرف على نحو معين يضمن لهم السلامة والحياة الرغدة والنجاح . ولكـن متـى يصـبح اهتمامنا بأطفالنا تذمراً ؟ ومن نلوم حينما يتواجد أب متذمر بالمنزل : الطفل غير المطيع أم الأب المتذمر ؟ الإجابة هى : الأب .

لقد برمج الوالد ابنه أتوماتيكياً على انتهاج السلوكيات التى يقوم بها . فلقـد تعلم الطفل أنه ليس مـن الضـرورى الاستجابة لأبيـه أو أمـه بعـد أول طلـب ، حيث إن المعيار الذى يتبعانه هو التذكير والحـث والطلـب عـدة مـرات قبـل أن يتوقعا أن يستجيب لهما . لقد دربتما الطفل على مواصلة تكـرار طلبكمـا ، وهـو يعتقد أنكما لستما جادين حقاً فيمـا تريدانـه . ويعـد هـذا الأمـر بمثابـة الـدائرة المفرغة بالنسبة للآباء . فكلما كررت ما تريده وشكوت ، زادت مقاومـة طفلـك . وكلمـا ازداد إحباطـك مـن عـدم انصـياع طفلـك لأوامـرك ، زاد غضـبك وارتفـع صوتك . والطفل الآن يبدأ فى شجب غضبك لأنه - كما يعتقد - لماذا يرتكـب أى خطأ ، لقد أصبح يشعر الآن بالحيرة والإحباط . فالشيء الذى بدأ كمجرد سؤال بسيط مثل " تعال لتتناول العشاء " ، قد تحول إلى حرب شعواء .

إن الموقف الذى يجمع بين الأب المتذمر والابن غير المطيـع يمكـن تصـحيحه بسهولة ، كل ما أنت بحاجة إليه هو بعض الصرامة والتهذيب - لنفسك ولـيس لطفلك .

كن صارماً على نفسك ، وليس على أطفالك .

يجب أن تستعد للتعامل مع أى مشكلة تقابلك خلال ٣٠ يوماً بصرامة وبدون أى تردد . اشرح لطفلك أنك ستطلب تعاونه مرة واحدة ، وفى حالة عدم استجابته ، فسيكون هذا هو اختياره ، ثم وضح له عواقب عدم انصياعه .

على سبيل المثال : " جيد ؛ أريد منك أن تجمع ملابسك المتسخة من على أرضية حجرتك وتضعها فى سلة الغسيل . وإن لم تقم بذلك ، فلن أغسلها لك " .

وهنا يأتى وقت التحلى بقوة العزيمة وضبط النفس . فمن منكما سيستسلم أولاً ؟ فلو أنك استسلمت وجمعت الملابس بنفسك ، ستعود إلى حيث بدأت ، أما إن كنت تتحلى ببعض قوة العزيمة ، فاترك الملابس المتسخة تتراكم ، واغضض الطرف عن أية شكاوى بشأن عدم وجود أى شيء لارتدائه . قد يبدو هذا قاسياً ، ولكنك بذلك ستعلم طفلك عادات تنم عن المسئولية ، ناهيك عن المناخ السعيد الذى سيسود المنزل . وبهذه الطريقة لن يلومك أزواج وزوجات أبنائك على عادات أبنائك السيئة .

إن سلوك الطفل ما هو إلا نتيجة مباشرة لما علمه له والداه ، سواء كان هذا التعليم جيداً أم سيئاً .

لا تتذمر منهم بل دربهم

إذا اكتشفت أنك تتذمر من شخص ما باستمرار ، فاعلم أن هذا دليل على أن هذا الشخص قد دربك على فعل ما يريد منك فعله . بمعنى آخر ، إنه يضع القواعد وأنت تتبعها . دعنا نفترض ـ على سبيل المثال ـ أنك تطلب من هذا الشخص دوماً ألا يلقى مناشفه المبللة على أرضية الحمام . ويبدو أنه مهما اعترضت على قيامه بهذا ، فإنه لا يكف أبداً عن هذا السلوك . وبالتالى ينتهى بك الحال بالتقاط المناشف بنفسك لأنك لا تحب أن يبدو الحمام قذراً ، ولأنك تعتقد أنك إذا لم تقم بذلك ، فلن يقوم به أحد ولن يتبقى أى مناشف لأحد ليستعملها . الحقيقة هنا هى أن الشخص الآخر يدرك جيداً أنك ستجمع

المناشف فى النهاية ، وأن كل ما عليه فعله هو تحمل بعض من تذمرك فى البداية والذى لا يعدو كونه ثمناً زهيداً ليدفعه أمام مقابل كبير . إذن ، لقد تم تدريبك بالفعل من قبل الآخرين .

وإليك الطريقة التى تستطيع بها عكس هذا الموقف وقلبه لصالحك : خصص منشفة نظيفة لكل طفل أو راشد بالمنزل ، وأخبرهم أن هذه هى منشفتهم الخاصة ، وأنهم مسئولون بالكامل عنها وعن حالتها . وأخبرهم أنهم إن تركوا منشفتهم المتسخة أو المبللة على الأرض ، فإنك سوف تلتقطها من هناك لأنك لا تحب أن يكون الحمام غير منظم ، ولأنها مسئوليتك أن تحافظ على المنزل نظيفاً ، ثم أخبرهم أنك ستضع مثل هذه المنشفة المقززة فى فناء المنزل الخلفى ، أو على السور الجانبى ، أو فى منزل الكلب ، أو حتى تحت وسائدهم . وأخبرهم أنكم لن تختلفوا بشأن المكان الذى ستضع فيه المنشفة ـ فهذا هو اختيارهم . عندما تبدأ فى تنفيذ هذه الاستراتيجية ، ستقابل بالكثير من الضحك والحيرة والاحتجاجات من جانب الطرف المخطئ ، ولكن ينبغى عليك الاستمرار فى تنفيذها وإلا ستبقى أنت الشخص الذى يتم تدريبه للأبد .

دعنا نفترض مثلاً أنه فى المرة التالية التى يتكرر فيها هذا الأمر ، أنك خبأت المنشفة المبللة بعيداً عن الأعين فى خزانة المكنسة . وعندما سألك المذنب وهو يشرع لأخذ حمامه عن مكان منشفته ، أخبرته عن المكان القابعة فيه . حينئذ سيكتشف هذا الشخص كم أنه من غير المريح أن يجفف نفسه بمنشفة رطبة تنبعث منها رائحة كريهة . ولن يتطلب الأمر أكثر من مرتين أو ثلاث قبل أن يتدرب هذا الشخص على التقاط منشفته وتعليقها . ونفس هذه الطريقة تؤتى فاعليه شديدة مع الجوارب المتسخة ، أو الملابس الداخلية ، أو أية أغراض لا ترغب فى أن تترك ملقاة هنا أو هناك . باستخدامك لهذه التقنية ، تصبح أنت المدرب وليس المتدرب ، وبهذا لن يصبح للتذمر أى داع . أما إن اخترت أن تتعقب أفراد أسرتك لتجمع أغراضهم ، فإنك بذلك تكون قد اخترت أن تبقى الشخص المتدرب ، لذا فإنه ليس من حقك بعد الآن أن تتذمر من أى شخص لإحداثه فوضى على أرضية المنزل .

حلول للتذمر : دراسة حالة مع الأطفال

تم تكليف " كاميرون " البالغ من العمر ١٣ عاماً بمهمة إخراج القمامة في مساء كل أربعاء . وكان عادة ما يدعى أنه سيقوم بإخراجها بعد العشاء ، أو بعد انتهاء أحد الأفلام ، أو بمجرد أن ينتهى من حمامه ، ولكنه كان دوماً ينسى القيام بهذه المهمة . وأسبوع وراء الآخر ، كانت رائحة الطعام المتعفن تندفع في أرجاء المنزل بسبب تراكم القمامة دون أن يخرجها أحد . وبسبب ملل والدة " كاميرون " من تكرار نفس الطلب عليه ، فقد انتقلت إلى مرحلة التذمر وتشبثت بها إلى الحد الذى سئم فيه كل أفراد الأسرة موضوع القمامة هذا وملوا شم رائحتها . ولكن كل هذا لم يكن يعنى " كاميرون " فى شيء ، فقد كان ببساطة ينسى أمرها ويهيئ نفسه لسماع بعض التذمر بشأنها .

وفى النهاية ، أدركت والدة " كاميرون " أنها قد تم تدريبها من قبل ابنها ، وعلى ذلك قررت أن تسيطر على زمام الأمور ثانية . فقامت بإخباره أنها كانت مسئوليته أن يخرج القمامة ، ولكن لفشله فى القيام بذلك ظلت العائلة بأكملها تعانى من رائحة الطعام النتن . وأخبرته بعد ذلك بعواقب عدم انصياعه لأوامرها ، فقالت له إنه فى حالة عدم إخراجه سلة القمامة ، فسوف يتم وضعها فى حجرة نومه . وإذا لم يكترث كثيراً برائحة الطعام المتعفن ، فلن يكون لديه مشكلة فى النوم بصحبة القمامة . وقد تم توضيح هذه العواقب بأسلوب مازح ، ومسترخ ، وغير عدوانى ، ولكنه مباشر .

وانتظر جميع أفراد العائلة أن يأتى يوم الأربعاء ليروا ماذا سيحدث ، ولكن كالعادة نسى " كاميرون " أن يخرج القمامة . وفى الليلة التالية ، عندما أزاح " كاميرون " دثار فراشه ليخلد للنوم وجده مليئاً بالقمامة المتعفنة . لقد تحولت غرفته لبركة من القمامة ! لقد كان ثمن هذا الدرس مجرد بعض الملاءات المتسخة ذات الرائحة القذرة (والتى غسلها " كاميرون " ، فلقد كان يعرف بالعواقب مسبقاً) . وبهذا لم ينس " كاميرون " مطلقاً بعد ذلك أن يخرج القمامة .

كيفية فهم الشخص المتذمر

إن كان الضحية صادقاً مع نفسه واعترف بعناصر الحقيقة وراء التذمر ، وأدرك أن التذمر عادة ما يكون صرخة للاعتراف بالجميل ، فإنه سيتمكن سريعاً من قلب الموقف المتأزم لموقف تقف فيه جميع الأطراف رابحة . إن أكبر نزعة تمتاز بها الطبيعة البشرية هى الحاجة للشعور بالأهمية . لقد أثبتت الأبحاث مراراً وتكراراً أن الأشخاص الذين يعملون بدوام كامل يتذمرون بشكل أقل من هؤلاء الذين يقضون فترات طويلة معزولين فى المنزل . فالأشخاص العاملون يرون أن حياتهم فى العمل تشكل أهمية ما ، ويشعرون بأن مجهوداتهم تلقى تقديراً . وبالمثل فإن ربات البيوت اللاتى يستمتعن حقاً بالبقاء فى المنزل ، ويفخرن بأنهن يستطعن الحفاظ على منزل نظيف ومريح ، وطهى طعام شهى وصحى ، والاعتناء بأسرهم لا يعمدن إلى التذمر كثيراً - ولكن هذا فقط فى حالة نيلهن نفس التقدير والعرفان بالجميل بمجهودهن هذا .

إذن ، فالأشخاص الذين يشغلون وظائف مملة ومتكررة أو هؤلاء الذين يشجبون بقاءهم فى المنزل هم من يتحولون إلى متذمرين . أضف إلى ذلك أن بعض النساء يشعرن بأن حياتهن خالية من الأحداث . فغسيل الملابس ، وتنظيف السجاجيد والمطبخ ، وترتيب الأسِرّة ، والتسوق - كل هذا قد يؤدى إلى فقدان الحس الذهنى بعد عدة سنوات . وعندما تضيف إلى كل ذلك عدة أطفال يسيئون السلوك ويفسدون فى عشر دقائق كل العمل الذى تم إنجازه على مدار اليوم ، سينتهى بك الحال للعيش مع شخص يتخذ التذمر مأواه ليحصل به على بعض الاهتمام ، وليجعل من خلاله كل شخص آخر يشعر بالبؤس الذى يشعر هو به .

ولأن التذمر قائم على أساس من الحقيقة ، فإن الضحية ينبغى أن تتحمل مسئولية مساوية عن هذا التذمر . إن التذمر ما هو إلا نتاج للتواصل السيئ الضعيف .

التحدى بالنسبة للضحية

للوصول إلى موقف يفوز فيه الجميع ، ينبغى على كلا الطرفين المشاركة فى المسئولية . فالضحية بحاجة لأن تدرك وتتقبل حقيقة أنها أحد الأطراف المساهمة فى تفاقم المشكلة .

إن الضحايا يتبنون مختلف أنواع التجنب والتجاهل التى بدورها تزيد الأمور سوءاً . فقد يتجاهلون المتذمر ، وفى محاولة لإسكاته يغادرون الغرفة أو المنزل ، يخترعون الحجج لتبرير عدم انصياعهم لأوامر المتذمر وطلباته ، إن الأمر يكون أكثر بساطة بالنسبة للضحايا لأنهم دوماً ما يلقون اللوم على المتذمر ، ولكن السبيل الوحيد للخروج من هذا المأزق هو أن يتوقف الضحية مع نفسه قليلاً ، ويقيِّم أفعاله ليعرف مدى إسهامه فى المشكلة . فلابد أن يرى هذا التذمر على أنه صرخة لطلب المساعدة .

كضحية ، يجب أن تسأل نفسك :

هل تنصت للطرف الآخر ؟

هل تعى وتدرك مدى إحباط الطرف الآخر ؟

هل تتبنى دائماً سلوكاً متعالياً مشعراً الطرف الآخر بعدم القيمة والدونية ؟

هل تعترف بإنجازات الطرف الآخر وتقدرها ؟

هل ترفض المشاركة فى الأعمال المنزلية لأنك تعتبر نفسك معيل الأسرة ويجب أن تحظى بالراحة فى المنزل ؟

هل أنت مجرد شخص كسول لا يهتم بالآخرين ؟

هل يكمن بداخلك غضب عميق يتسبب فى عدم استعدادك لفهم مشكلات الطرف الآخر ؟

هل تريد أن تكون سعيداً ؟

إن كنت ترغب فى أن تكون سعيداً حقاً ، فهل أنت مستعد للجلوس مع الطرف الآخر لمناقشة مشكلاتكما ؟

التحدى بالنسبة للمتذمر

إن كنت متذمراً ، فهل سبق وفكرت أن الشخص الآخر قد يكون غير قادر على تلبية طلبك ؟ هل تعامل هذا الشخص كأنك أبوه أو أمه ؟ هل تصمم على قيام الشخص الآخر بعمل ما تريده فى التو واللحظة دون اكتراث لاحتياجاته فى هذه اللحظة ؟ هل تكرر مطالبك دائماً ؟

إن جاءت إجابتك عن أى من هذه الأسئلة بالإيجاب ، فاجلس مع الطرف الآخر وكن مستعداً للتواصل معه باستخدام أسلوب ضمير المتكلم :

أخبره بما يثير إحباطك .
اتفق معه على وقت محدد توجه فيه طلباتك إليه .
توقف عن تكرار ما تريده .
حدد احتياجاتك ، ثم اصمت واستمع لاستجابات شريك حياتك .
ناقش الأمر معه ، فربما يكون لديه فكرة أفضل .
تجنب عبارات " أنت " التى تثير جانب المقاومة فى الطرف الآخر .
ما الحل أو العواقب فى حالة عدم اعتراف الطرف الآخر بسلبيته ؟
ماذا تفعل لتحسن صورتك عن نفسك ؟
هل تكافئ نفسك على إنجاز الأهداف التى تضعها على أساس يومى ؟
هل تريد أن تكون سعيداً ؟

قد يتحول التذمر إلى شكل من أشكال الحياة للعديد من الأشخاص ؛ فقد يصبح الوسيلة التى ينهون بها أى تواصل بينهم ، والذى يؤدى بهم فى النهاية للشعور بالغضب ، والحنق ، واليأس من الشخص الوحيد فى حياتهم الذى ينبغى له أن يكون مصدرهم اليومى للبهجة ، والسعادة ، والدفء ، والدعم . ولكن لا يجب للأمر أن يكون بهذا السوء ، فقط اتبع طرقنا البسيطة لبناء مستقبل يشع سعادة وحباً لكل منكما .

الفصل الثاني

سبعة أشياء يقوم بها الرجال تدفع النساء للجنون



ثلاثة رجال حكماء اتبعوا نجماً في السماء للوصول إلى مكان أم على وشك الوضع . وقد أحضروا معهم هدايا من الذهب والبخور والصمغ . ولكن ماذا لو كانوا ثلاث سيدات حكيمات ؟

تعد قصة الرجال الحكماء الثلاثة ومولد الطفل الصغير إحدى أشهر القصص في العالم أجمع ، كما أنها تعد بالنسبة للنساء قصة تعكس أهم الصفات المميزة للرجال والتي تثير حنقهن . ففي أول الأمر ، افترض هؤلاء الرجال أن النجم اللامع اتخذ هذا الموقع من السماء مكاناً له ليرشدهم الطريق . ثانياً ، فهم لم يتمكنوا من الوصول للمكان الذي ولد به الطفل إلا بعد شهرين من الحدث ؛ وذلك على الأرجح لأنهم رفضوا التوقف للاستفسار عن الاتجاهات . وثالثاً ، ماذا يمكن أن يريد طفل حديث الولادة وأمه المنهمكة من هدايا الذهب والبخور والصمغ ؟ وأخيراً ، ثلاثة رجال حكماء ؟ من سبق له وسمع عن ثلاثة رجال حكماء ؟

والآن تخيل لو أن أبطال القصة كانوا ثلاث سيدات حكيمات . لكن سألن عن الاتجاهات ليصلن في الوقت المحدد للمساعدة في ولادة الطفل ، ولأحضرن هدايا عملية مثل المشروبات السكرية وزجاجات الإرضاع ، واللعب ، وباقة من الزهور . ولوضعن الحيوانات جانباً بعد ذلك ، ونظفن المكان ، وقمن بالطهي ، وبقين على اتصال بالأم بالبريد الالكتروني .

لماذا تاهت القافلة في الصحراء أربعين عاماً ؟
لأنها رفضت التوقف للسؤال عن الاتجاهات .

إنه لمن الصعب للغاية تحديد عدد الصفات المزعجة التي تجدها النساء في الرجال ، ولكن من خلال الخطابات التي تلقيناها من أكثر من ٥٠٠٠ قارئة ، خلصنا إلى الأسئلة السبعة التي كثيراً ما توجهها النساء بشأن الرجال .

١. لماذا لا يكف الرجال عن تقديم الحلول وإسداء النصائح ؟
٢. لماذا يظل الرجال يتنقلون بين قنوات التلفاز بجهاز التحكم عن بعد ؟
٣. لماذا لا يتوقف الرجال ويسألون عن الاتجاهات ؟
٤. لماذا يصر الرجال على ترك مقعد المرحاض مفتوحاً ؟
٥. لماذا يثير الرجال كل هذه الجلبة بشأن الذهاب للتسوق ؟
٦. لماذا يمتلك الرجال هذه العادات الشخصية المقززة ؟
٧. لماذا يحب الرجال النكات البذيئة ؟

إن ما تنظر إليه النساء باعتباره " عادات رجالية سيئة " يندرج تحت فئتين : تلك التى تعلمها نتيجة نشأته ، وتلك المتعلقة بنظام المخ الذكرى . وهناك حلول لكلتا الفئتين ، فبإمكانك أن تعيد تدريب أى شخص - فقط إن كنت تعرف الطريقة .

١. لماذا لا يكف الرجال عن تقديم الحلول وإسداء النصائح ؟

" لقد فاض بى الكيل مع زوجي وأسلوبه فى تقديم حلول لجميع المشكلات . إنه يسدينى النصح حول كل شيء فى حياتي - سواء أردت نصائحه هذه أم لا ! فعندما أرغب مجرد الرغبة فى الحديث بشأن مشاعرى ، لا يكف عن مقاطعتى لإخبارى بما ينبغى علىّ فعله ، أو التفكير فيه ، أو قوله . إنه ماهر فى حل المشكلات المتعلقة بالأشياء - الصنابير التى يتسرب منها الماء ، المصابيح التالفة ، مشكلات الحاسوب والسيارة - ولكن حينما يتعلق الأمر بالإنصات ، تجده متأففاً ، وعندما لا آخذ بنصيحته ، يغضب منى " .

لكى نقدر سبب تصميم الرجل على إسداء النصح بشأن كل شيء ، يجب أولاً فهم عدة نقاط حول الطريقة التى يعمل بها مخ الرجل .

لقد اعتاد الرجال أن يكونوا صيادين ؛ فكان إسهامهم الرئيسى الذى أدى إلى بقاء الجنس البشرى هو قدرتهم على إصابة هدف متحرك ، وبهذا يتوفر الطعام للجميع . لقد كانوا بحاجة لأن يحددوا هدفهم بدقة ، سواء كان هذا الهدف شيئاً صالحاً للأكل ، أو عدواً يرغب فى سرقة طعامهم أو تهديد أسرهم . وكنتيجة لذلك ، تطور مخ الرجل وبه منطقة لإصابة الهدف تسمى منطقة الرؤية المكانية والتى تسمح له بالقيام بمهمته الرئيسية : إصابة الأهداف وحل المشكلات . ومن ثم تحول تركيز الرجال إلى النتائج ؛ فالرجال هم أناس يقيسون مدى نجاحهم بالنتائج التى توصلوا إليها ، ومنجزاتهم ، وقدرتهم على الإتيان بحلول للمشكلات . وكان من نتيجة ذلك أن الرجل مازال يحدد شخصيته وقيمته الذاتية بقدرته على حل المشاكل وإنجازاته .

تتحدد قيمة الرجل بما يستطيع تحقيقه ،
أو بمدى دقته فى إصابة حمار وحشى متحرك .

ولهذا يحب الرجال ارتداء الأزياء الموحدة ، والقبعات ذات الشارات التى تعكس قدراتهم على حل المشكلات أو كفاءتهم . إن الرجل يشعر بأنه الشخص الأقدر على حل مشكلاته الخاصة ، لذا فهو لا يرى أى أهمية لمناقشتها مع شخص آخر . وهو يهم بسؤال شخص آخر عن رأيه فى مشكلة ما فقط فى حالة شعوره بأنه فى حاجة لرأى شخص صاحب خبرة ، وينظر إلى هذه الخطوة باعتبارها خطوة ذكية واستراتيجية . وفى المقابل يشعر الرجل الذى سئل عن رأيه بالتبجيل .

إن سأل رجل رجلاً آخر كى يسديه النصح ،
فإن هذا الرجل ينظر إلى هذا الطلب بوصفه مجاملة .

وبالتالى فعندما تشرع المرأة فى إسداء رجل نصيحة لم يطلبها ، يفسر الرجل هذا بأن هذه المرأة ترى أنه غير كفء ؛ لأنه لا يستطيع حل مشكلاته بنفسه . إن الرجل ينظر إلى مسألة طلب النصح بوصفها تعبيراً عن ضعف لأنه يشعر بأنه يتوجب عليه حل مشكلاته بنفسه ، ولهذا تجد أنه من النادر أن يتحدث رجل عما يزعجه . إنه يهوى إسداء النصح وتقديم الحلول للآخرين ، أما النصيحة التى تقدم إليه ـ وخصوصاً من امرأة ـ دون أن يطلبها ، فلا تلقى ترحيباً من جانبه .

لماذا تثير حلول الرجال حنق النساء

إن عقل المرأة مبرمج على التواصل من خلال الحديث ، والهدف الوحيد من حديث النساء هو الحديث لمجرد الحديث ، ففى أغلب الأحوال لا تبحث المرأة من خلال حديثها عن أية إجابات أو حلول . وهنا تكمن المشكلة بالنسبة

لمعظم الأزواج ـ حيث إنه فى نهاية اليوم ترغب الزوجة فى التحدث عن أحداث يومها وإشراك زوجها مشاعرها ، ولكنه يعتقد أنها تعرض عليه مشكلاتها ليبحث لها عن حلول ، ويشرع بالفعل فى القيام بذلك . ولكن الزوجة تغضب لأنه لا ينصت لما تقوله ، ويصبح هو حانقاً لأنها لا تتقبل حلوله . " لماذا لا تغلق فمك وتنصت ؟ " تصرخ الزوجة فى وجهة أثناء خروجها من الغرفة . فيجيبها الزوج بينما تغلق الباب بشدة وراءها قائلاً : " إذا لم ترغبى فى سماع رأيى ، فلا تسألينى إياه ! " وبالتالى يشعر كل منهما بأن الطرف الآخر لا يقدر ما يقوله .

عندما ترغب أن يظهر لها بعض الاهتمام ،
يظن هو أنها تسأله البحث لها عن حل .

إن الرجل يعتقد أنه بتقديمه حلولاً لزوجته فإنه يبدو محباً وودوداً ، ولكنها تعتقد أنه غير مبال أو يقلل من قدر مشاعرها بعدم الإنصات لها .

دراسة حالة : " سارة " و " آندى "

لاقت " سارة " يوماً شاقاً فى العمل : فقد ظل مديرها متتبعاً لعملها ، وتم إلقاء اللوم عليها لأدائها أحد الأعمال الإدارية دون إتقان ، كما أنها فقدت حقيبتها وانكسر ظفرها . لقد شعرت وكأن عالمها يتداعى ، ولم تطق صبراً حتى مجيء " آندى " من عمله للتحدث معه .

فحادثت " آندى " هاتفياً لتعلم متى سيعود ، وجهزت عشاءً جيداً متوقعة أنهما سيأكلان وهما يحظيان بحديث ودى جميل . وأخذت تتصور كم سيكون زوجها محباً ومتعاطفاً . إنها ستستطيع أن تفتح قلبها لشخص مهتم بها ، كما أنها تعلم أنها ستشعر بالتحسن بعد جلوسهما معاً . لقد أرادت منه أن ينصت لها ويشعرها بأنه يفهمها ويحبها ، ويؤكد لها أنها قادرة على حل مشكلاتها .

ولكن " آندى " كان قد عانى يوماً شاقاً هو الآخر . فلقد غادر عمله تاركاً وراءه مشاكل جسام مازالت معلقة ويجب أن يبحث لها عن حل قبل أن يعود

للعمل في اليوم التالى . وفى أثناء قيادته لسيارته متجهاً للمنزل ، كان عقله منشغلاً بالبحث عن حلول لهذه المشكلات . لقد علم من اتصال " سارة " أنها عانت يوماً سيئاً ، ولكنه كان بحاجة حقاً لوقت مستقطع ليحل مشكلاته .

وصل " آندى " للمنزل مرحباً بزوجته ترحيباً سريعاً ، ثم جلس فى غرفة المعيشة ليشاهد الأخبار فى التلفاز . أخبرت " سارة " زوجها بأن العشاء سيكون جاهزاً خلال خمس عشرة دقيقة ، فقال " آندى " لنفسه : " جيد ! خمس عشرة دقيقة أحظى فيها بالهدوء قبل أن نأكل " ، وقالت " سارة " لنفسها : " جيد ! خمس عشرة دقيقة نتحدث خلالها قبل أن نأكل " .

" سارة " : " كيف كان يومك يا عزيزى ؟ "

" آندى " : " لا بأس به " .

" سارة " : " لقد حظيت بأسوأ يوم فى حياتى ، ولا أستطيع تحمل المزيد ! "

" آندى " : (يجيب وإحدى عينيه تركز على الأخبار) " لا تستطيعين تحمل المزيد من ماذا ؟ "

" سارة " : إن مديرى يفعل كل ما بوسعه ليضايقنى . فعندما ذهبت إلى العمل اليوم ، انتقدنى بشأن جودة عملى وطالب بأن يعلم لماذا لم أنته من الحملة التسويقية حتى الآن ، ثم أخبرنى أنه يريدها قبل نهاية الأسبوع ، حيث إنه حدد موعداً لأحد العملاء يوم الاثنين لكى يأتى ويرى ما فعلنا . وعندما حاولت أن أشرح له بأننى لم أنته منها لأننى مازلت أعمل فى مشروع " ساينفليد " الذى أخبرنى بأنه ضرورى وعاجل للغاية ، وأننى لم أملك الوقت الكافى لأنتهى من كلا المشروعين سريعاً ، قاطعنى قائلاً : إنه لا يريد أن يسمع المزيد من الأعذار وإنه يريد الحملة على مكتبه قبيل يوم الجمعة . هل تصدق هذا ؟ إنه لا يستمع إلىّ ... (تزداد غضباً) ... وفوق كل هذا قام بتغيير الموضوع وقال إنه سيرانى يوم الجمعة الساعة السادسة لمناقشة أية تغييرات تطرأ فجأة . أنا أشعر بأننى سأترك هذا العمل ، فأنا لا أستطيع تحمل المزيد ... " .

" آندى " : " اسمعى ، إن الأمر هين يا " سارة " ... ما يجب عليك القيام به هو الدفاع عن نفسك وإخبار مديرك بأنك لا تستطيعين الانتهاء من كلا المشروعين فى نفس الوقت ، كما عليك أن تسأليه أى المشروعين يريده منتهياً أولاً . اذهبى إليه غداً وأخبريه أن الموعد النهائى الذى وضعه لك غير

واقعي ، وأنه بحاجة للتعديل ، أو اطلبي منه أن يجعل شخصاً آخر يساعدك على إنجاز كلا المشروعين " .

" سارة " : (تتحدث وهي منفعلة) " أنا لا أستطيع تصديق هذا ! إنني أخبرك عن هذا المدير الذى لا يكف عن إعطاء الأوامر لى دون أن ينصت مطلقاً ، ثم تبدأ أنت في الإملاء بما يتوجب عليَّ فعله . لِمَ لا تنصت إلىّ فقط ؟ لقد مللت من الرجال واعتقادهم دائماً بأنهم يعرفون كل شيء على نحو أفضل " .

" آندى " : " إن لم ترغبي في سماع رأيي ، توقفي إذن عن إخبارى بمشكلاتك . حلى مشاكلك بنفسك ، وتوقفى عن الشكوى بشأنها لى ! إن لدىّ ما يكفينى من المشاكل ، والتى ـ بالمناسبة ـ أحلها جميعاً بنفسي ، دائماً ! "

" سارة " : (على وشك البكاء) " حسناً ، تستطيع التملص كالعادة ! ولكننى سأجد شخصاً آخر ينصت إلىّ ولا يخبرنى بالخطأ الذى اقترفته ! اذهب وأعد العشاء لنفسك ! إننى ذاهبة للخارج ولا أعرف متى سأعود ! "

يعد هذا السيناريو شائعاً للغاية بالنسبة لجميع الرجال والنساء فى كل أنحاء العالم . ففى نهاية هذا الحديث ، كانت " سارة " تشعر بالإحباط ، وبأنها غير محبوبة ، ومجروحة . أما " آندى " فقد شعر بالحيرة ، وعدم التقدير ؛ لأن " سارة " انتقدت مهارته الأولى : حل المشكلات .

كيف كان يمكن لـ " آندى " أن يحل المشكلة على نحو أفضل ؟

دعنا نغير دفة هذا المشهد ونرى كيف كان يمكن لـ " آندى " تجنب الشجار وقضاء ليلة سيئة .

" سارة " : " كيف كان يومك يا عزيزى ؟ "

" آندى " : " لا بأس به ، ولكننى أواجه بعض المشكلات فى العمل والتى يجب أن أجد لها حلاً قبيل الصباح ـ ستتحسن الأحوال كثيراً عندما أجلس مع نفسى وأبحث عن حلول " .

" سارة " : " لقد حظيت بأسوأ يوم فى حياتى ، ولا أستطيع تحمل المزيد ! "
" آندى " : " يا لك من مسكينة ! أريدك أن تخبرينى بكل التفاصيل ، ولكن هل من الممكن أن تتركينى خمس عشرة دقيقة لأحاول التباحث مع نفسى فى مشكلات عملى قبل أن أجلس معك أثناء العشاء لأنصت لك ؟ "
" سارة " : " حسناً ... سأذهب لتفحص طعام العشاء ، وسأناديك عندما يكون جاهزاً . هل تريد أن تشرب شيئاً ساخناً الآن ؟ "
" آندى " : " سيكون ذلك لطيفاً ، شكراً لك يا عزيزتى " .

إن طلب " آندى " لبعض الوقت المستقطع ، ومنح " سارة " له هذا الوقت ، جعل أندى يملك الوقت والمكان للجلوس على صخرته والتفكير فى مشكلاته الخاصة . و " سارة " كذلك تشعر بالطمأنينة والسعادة ؛ لأن زوجها سيكون هناك من أجلها فى وقت العشاء لتفتح له قلبها وتحكى عن مشكلاتها مما سيجعلها تشعر بالتحسن بعد ذلك .

وإليك الكيفية التى دار بها الحوار على العشاء :

" سارة " : إن مديرى يفعل كل ما بوسعه ليضايقنى . فعندما ذهبت إلى العمل اليوم ، انتقدنى بشأن جودة عملى وطالب بأن يعلم لماذا لم أنته من الحملة التسويقية حتى الآن ، ثم أخبرنى بأنه يريدها قبل نهاية الأسبوع ، حيث إنه حدد موعداً لأحد العملاء يوم الاثنين لكى يأتى ويرى ما فعلنا . وعندما حاولت أن أشرح له بأننى لم أنته منها لأننى مازلت أعمل فى مشروع " ساينفيلد " الذى أخبرنى بأنه ضرورى وعاجل للغاية... "
" آندى " : (يظهر اهتماماً على وجهه) " كيف يمكنه فعل هذا يا عزيزتى ... ألا يعلم كم تتعبين فى عملك ؟ إنك تبدين متوترة للغاية ... " .
" سارة " : " إنك لا تستطيع مجرد تخيل كم أنا متوترة . وعلى أية حال ، فقد بدأت أشرح له أننى لم أنجز هذا المشروع ؛ لأن مشروع " ساينفليد " كان يستنفد كل وقتى ، ولكن وبينما أشرح له ، قاطعنى قائلاً بأنه لا يرغب فى سماع المزيد من الأعذار ، وإنه يريد الحملة على مكتبه يوم الجمعة ! هل تصدق هذا ؟ "
" آندى " : (يبدو مهتماً ويقاوم إسداء النصح) " إن الأمر يبدو كأنه يرغب فى مضايقتك حقاً " .

" سارة " : " إنه لا ينصت إلىّ ... لقد غير الموضوع ، وقال إنه سيرانى يوم الجمعة فى الساعة السادسة مساءً لمناقشة أية تغييرات تطرأ فجأة . إننى متوترة للغاية ، وأشعر بأننى سأترك هذا العمل ... " .

" آندى " : (يضع ذراعه حولها) " لقد حظيت حقاً بيوم سيئ يا عزيزتى . ماذا تنوين أن تفعلى ؟ "

" سارة " : " سوف أفكر فى هذه المشكلة الليلة ، وإذا لم أشعر بأى بادرة خير غداً صباحاً ، فإننى أرغب بشدة فى أن تساعدنى فى حلها . إننى فعلاً متعبة ومتوترة حتى إننى لا أستطيع مناقشتها الليلة . شكراً يا عزيزى لأنك استمعت إلىّ . إننى حقاً أشعر بتحسن ... " .

وبذلك وعن طريق عدم عرض حلول فورية ، تجنب " آندى " جدالاً ساخناً وتناول مشروباً ساخناً ، ولم ينته به الحال بالنوم وحده على الأريكة . وعن طريق منح " سارة " لزوجها وقتاً يختلى فيه بنفسه ، استطاعت تجنب المشاحنات المعتادة وشعرت بالرضا عن نفسها وعن حياتها .

متى ترغب فى العمل مع الجنس الآخر ؟

يعمل كل من الرجال والنساء على نحو يختلف عن الآخر . وإن لم يستوعب أى طرف من الطرفين ما يعنيه هذا ، فستنتهى علاقة العمل بينهما بكارثة فادحة . إن النساء يرغبن أولاً فى تأسيس علاقة على المستوى الشخصى مع الرجل قبل أن يبدأن فعلاً فى العمل معه ، ويكون ذلك عن طريق التحدث فى مختلف الموضوعات التى غالباً ما تكون شخصية ، وذلك لمعرفة ما نوع الشخص الذى تتعامل معه ، وإن كان جديراً بالثقة أم لا . وعادة ما يسىء الرجال فهم طريقة النساء هذه ، وفى أسوأ الأحوال يعتقد بعضهم أنهن يحاولن التقرب منهم عاطفياً ، أما فى أفضل الأحوال فيفترض أغلبهم تقريباً أنهن يسألن النصيحة بشأن مشكلاتهن . ومن ثم يجدون مبرراً لإسدائهن النصح ، وإخبارهن بما ينبغى عليهن فعله أو التفكير به أو قوله .

أما المرأة فهى تشجب بشدة موقف الرجل هذا ، وينتهى بها الحال فى الغالب لاتهام مثل هذا الرجل بأنه لا يملك القدرة على الإنصات ، وأنه على الأرجح لن ينتبه إليها كثيراً إن عملا معاً . وبالتالى تصبح أكثر تردداً فى العمل

مع هذا الرجل تاركة إياه حائراً ومرتبكاً لأن علاقتهما في العمل لم تسر على ما يرام . إن الرجل بحاجة لأن يفهم أنه حتى في مجال العمل تكون المرأة أسهل في التعامل معها إن تم السماح لها بتشكيل رابط شخصي مع شريكها في العمل أولاً . والمرأة ـ على الجانب الآخر ـ يجب أن تعي أنه ليس من السهل على الرجل الخوض في تفاصيل حياته الشخصية ، حيث إنه يفضل الانتقال للعمل مباشرة دون أية مقدمات . وعندما يفهم كلا الطرفين هذه النقاط ، فسيصبحان أكثر استعداداً للحلول الوسطى ـ التي تقود إلى علاقات عمل أكثر قوة على المدى الطويل .

كيف تتجنب جدالاً مع الجنس الآخر

إذا كانت المرأة متضايقة ، أو متوترة ، وبحاجة لأن تتحدث ، فإن أبسط أسلوب تستخدمه مع الرجل هو أن تقول له : " أنا أرغب في التحدث معك بشأن عدة أشياء . أنا لا أريد أية حلول ، ولكنني أريد منك فقط أن تنصت لي " . وسوف يسعد الرجل كثيراً بهذا الأسلوب لأنه من خلاله يعرف تماماً ما ينبغي له أن يفعل .

حل

إن كانت المرأة تتحدث ولا يعلم الرجل إن كانت تسأل حلاً لمشكلتها أم أنها تتحدث فقط ، فبإمكانه أن يكتشف هذا بمجرد سؤالها : " هل تريدين مني الإنصات كصبي أم فتاة ؟ " ، فإن كانت تريده أن ينصت كفتاة ، فكل ما عليه فعله هو الإنصات ، أما إن كانت تريده أن ينصت كصبي ، فبإمكانه أن يقدم لها الحلول . وفي كلتا الحالتين سيكون الطرفان سعيدين لأن كلاً منهما يعلم تماماً ما هو متوقع منه .

إن المرأة ترغب عادة في أن ينصت إليها أحد ، لا أن يجد حلولاً لمشكلاتها .

وخلاصة القول : إن إسداء النصح يتم إدراكه على نحو مختلف من قبل الرجال والنساء . فالرجل ينظر إلى إسداء النصح باعتباره وسيلة لإظهار الاهتمام والحب ، ولكن المرأة قد تفسره بأن الرجل ليس لديه الرغبة فى الإنصات .
والدرس المستفاد هنا بسيط ولكنه فعال ، بالنسبة للرجل : أنصت وأنت متعاطف خاصة إن وجدت أن المرأة التى أمامك متضايقة ، وإن كنت لا تعلم تماماً ماذا تريد منك هذه المراة أن تفعل ، فقط اسألها . وبالنسبة للمرأة : وضِّحى للرجل الذى تحكين له عن مشكلاتك ما تتوقعينه منه .

٢. لماذا يظل الرجال يتنقلون بين قنوات التلفاز بجهاز التحكم عن بعد ؟

جهاز التحكم عن بعد : المعنى للمرأة : أداة للانتقال من إحدى قنوات التلفاز إلى أخرى . المعنى للرجل : أداة لإجراء مسح شامل خلال ٥٥ قناة كل دقيقتين والنصف .

على مدى آلاف السنوات ، كان الرجال يعودون من الصيد فى نهاية اليوم ليقضوا الليل وهم يحدقون إلى النار . فكان الرجل يجلس فى هذا الوضع الساكن بين أصدقائه لفترات طويلة دون أن ينبس بكلمة ، وكان الرجال الآخرون لا يطالبونه مطلقاً بالتحدث أو المشاركة . لقد كان هذا التقليد بالنسبة للرجال يمثل أحد الأشكال الفعالة للتخلص من التوتر وإحدى طرق إعادة شحن طاقتهم من جديد استعداداً لنشاطات اليوم التالى .
وبالنسبة للرجل فى عصرنا الحالى ، فإنه مازال يمارس تقليد التحديق إلى النار بنهاية اليوم ـ ولكن هذا التقليد يشتمل الآن على عناصر أخرى مثل الجرائد ، والكتب ، وجهاز التحكم عن بعد . ذات مرة ، كنا فى دلتا " أوكافونجو " فى صحراء " كالاهارى " فى " بتسوانا " فى أفريقيا الجنوبية عندما لاحظنا جهازاً لاستقبال القنوات الفضائية يعمل بالطاقة الشمسية معلقاً فوق أحد أكواخ القرية . وعندما ذهبنا إلى هناك ، وجدنا رجالاً من " البوشمان " لا يرتدون إلا ما يستر عوراتهم يجلسون أمام التلفاز ومعهم ريموت كنترول يتناقلونه بينهم ليجرى كل منهم مسحاً على القنوات .

المتعة بالنسبة للرجل أن يملك ثلاثة أجهزةٍ للتحكم عن بعد ، وأن يبقى مقعد المرحاض مفتوحاً دائماً .

إن عادة الرجل فى تغيير القنوات تثير حنق المرأة فى كل مكان فى العالم . ومن النكات الشائعة أن العديد من السيدات يرغبن فى دفن أزواجهن والريموت كنترول مثبت بشدة بأيديهم .

فى نهاية يوم طويل ، ترغب المرأة فى الاسترخاء لمشاهدة برنامج بالتلفاز ، وخاصة أى مسلسل به تفاعلات إنسانية ومشاهد عاطفية . إن عقلها مبرمج على قراءة كلمات ولغة جسد الممثلين ، كما أنها تحب أن تخمن ما سيحدث فى العلاقات التى تجمع بين أبطال العمل وكيف ستنتهى . وهى تهوى كذلك مشاهدة الإعلانات . أما بالنسبة للرجال ، فمشاهدة التلفاز تمثل أمراً مخالفاً تماماً ، حيث يقومون به فقط لإرضاء نزعتين أساسيتين . أولاً : لأن الرجل يملك عقلاً وظيفته الرئيسية حل المشكلات وتقديم الحلول ، فإنه يحب التوجه إلى خلاصة القول بأسرع وقت ممكن . فعن طريق التنقل بين القنوات ، يستطيع تحليل المشكلات بكل برنامج والتفكير فى الحلول اللازمة . ثانياً : يحب الرجال أن يتناسوا مشكلاتهم الخاصة بالنظر إلى مشكلات الآخرين ، وهذا يفسر لماذا يفوق عدد الرجال الذين يشاهدون نشرة الأخبار عدد النساء بست مرات . فبما أن عقله لا يستطيع القيام إلا بعمل واحد فى المرة الواحدة ، فإنه بالنظر إلى مشكلات الآخرين والإحساس بأنه غير مسئول عنها ، يتناسى مشكلاته وهمومه الخاصة . وبذلك يصبح له هذا الأمر بمثابة وسيلة للتخلص من الضغوط ـ تماماً مثل تصفح شبكة الإنترنت ، أو إصلاح سيارته ، أو الاعتناء بحديقته ، أو ممارسة التمارين فى صالة الألعاب الرياضية ، أو ـ وهى وسيلته المفضلة ـ ممارسة الجماع ، فطالما كان الرجل يصب جل تركيزه على شيء واحد ، يستطيع دوماً نسيان مشكلاته الخاصة وتنمية إحساس إيجابى تجاه نفسه .

إن الرجال لا يرغبون فى معرفة ماذا بالتلفاز ، ولكنهم يرغبون فى معرفة ماذا هنالك أيضاً فى التلفاز .

أما إن كانت المرأة منشغلة بالتفكير فى إحدى المشكلات ، فإن أياً من الاختيارات السابقة لن يشكل لها أى فارق ؛ فسوف تظل المشكلة تشغل ذهنها - القادر على تتبع أكثر من موضوع فى نفس الوقت - وستكون بحاجة للتحدث عنها لتشعر بأى قدر من الراحة .

وهذا الاختلاف الجوهرى بين الجنسين كثيراً ما يسبب مشكلات . فالمرأة غالباً ما ستحاول التحدث مع رجل أثناء قراءته للجريدة أو تنقله بين قنوات التلفاز ؛ ولأنه لن يستجيب لما ستقوله ، فإنها ستحاول تحديه : " ماذا قلت لتوى ؟ " ولكن رده غالباً سوف يبعث على إحباطها لأنه سيتمكن من الإجابة على هذا السؤال ذلك لأنه سمع ما قالته وسجله فى عقله ، ولكن لأن عقله كان منشغلاً فى مهمة واحدة وهى قراءة الجريدة ، فإنه لم يكن منصتاً حقاً لما قالته .

إن النساء عادة ما يتهمن الرجال بشرود الذهن عند التحدث إليهم ، وهذا يسبب الحيرة للرجال ؛ حيث إنهم يشعرون بأن وجودهم الجسدى يعد كافياً ، ولكنهم لا يعلمون أن النساء يرغبن فى وجودهن العاطفى كذلك . إن النساء سوف يشجبن تظاهر الرجال بالانتباه ، ويفسرنه على أنه تجاهل لهن . ومن ناحية أخرى ، سوف يشجب الرجال عدم السماح لهم بالاستمتاع ببعض الوقت المستقطع ، حتى بعد أن حاولوا تقديم الحلول وتم تعنيفهم لذلك . وكلما زاد الضغط من قبل النساء ، قاوم الرجال ، وكلما زادت مقاومة الرجل ، زاد سخط المرأة .

إن المرأة بحاجة لأن تفهم أن عادة تحديق الرجل إلى النار هى وسيلة للتخلص من التوتر والضغوط ، وأنها لا يجب أن تأخذ هذا الأمر على محمل شخصى . فحين يتحدث الرجل ، فإنه يتحدث عن شيء واحد فقط فى المرة الواحدة فى حين أن عقلها يسمح لها بالتحدث عن مجموعة من الأمور والأشياء - سواء حدثت فى الماضى أو الحاضر أو المستقبل - فى ذات الوقت .

صمت الرجل لا يعنى أنه لا يحب زوجته ،
ولكنه يعنى أنه يرغب فى أن يحظى ببعض الهدوء .

كذلك يجب أن يفهم الرجل أن المرأة بحاجة لأن تتحدث دون أن تصل إلى أية حلول وفقط لتخفف من عبء التوتر الواقع على كاهلها .

حل

لحل مشكلة جهاز التحكم عن بعد ، تحتاج المرأة لأن تناقش مع الرجل بهدوء كيف أن هذه العادة تدفعها للجنون ، وأن تطلب منه ألا يقوم بها أثناء مشاهدتها لأحد البرامج المفضلة لديها . وهناك حل بديل ، وهو أن تحاول أن تخبئ جهاز التحكم في مكان لا يخطر لزوجها على بال مطلقاً . وإن لم تفلح أي من الطريقتين ، فينبغي لها التفكير في شراء جهاز تلفاز خاص بها ـ أو جهاز تحكم آخر .

٣. لماذا لا يتوقف الرجال ويسألون عن الاتجاهات ؟

منذ قديم الزمان ، اعتاد الرجال استخدام قدراتهم المكانية لتتبع الفريسة وإصابة الأهداف . وأثناء هذه الفترة ، تعلم الرجل معرفة الاتجاهات الصحيحة وكيف يعيد ضبط خطواته فقط بالشعور ، حتى يستطيع الصيد على مدى مسافات طويلة ولا يعجز في النهاية عن العودة ثانية لمنزله . ولهذا السبب فإن رجلاً من بين كل ثلاثة رجال عندما يدخلون حجرة بلا نوافذ لأول مرة يستطيعون تحديد الشمال في محيط مداه ٩٠ درجة ويشير إليه ، وهو الأمر الذى لا تقوى على فعله إلا امرأة واحدة بين كل خمس سيدات . والحقيقة غير السارة أنك لا تستطيع مطلقاً تعلم كيفية تحديد الشمال بديهياً ، فأنت إما أن تعرف كيف تقوم بذلك أو لا . وأكثر التفسيرات قبولاً لقدرة الرجال على تحديد الاتجاهات هو أن لديهم تركيزاً أعلى من الحديد في الشق الدماغي الأيمن ، مما يسمح لهم بتحديد الشمال المغناطيسي . وهذه هي المهارة التي يستخدمها الرجل لإيجاد مقعده مرة أخرى في مدرجات الملاعب ، وإعادة معرفة موقع سيارته في ساحة انتظار متعددة الطوابق ، والعودة إلى مكان ذهب إليه مرة واحدة من قبل .

أما حاميات العش فلم يكن يغامرن وحدهن في الكون الفسيح ، لذا فقد تعلمن الإبحار فقط بمساعدة العلامات المميزة ـ فلم تكن القدرة على تحديد الاتجاهات تمثل أية ضرورة لديهن ، ولم تكن جزءاً من وظيفتهن . فإن

استطاعت أن ترى المرأة شجرة ، أو بحيرة ، أو تلاً ، لاستطاعت أن تجد طريقها لمنزلها مرة أخرى . ويجب أن يعى الرجل هذه الحقائق قبل أن يعطى المرأة إرشادات بالاتجاهات ، فإذا أخبرها بأن تولج إلى الطريق عند شجرة البلوط الكبيرة ثم التوجه إلى البناية القرمزية بجانب البنك القومى المقابل للبحيرة ، فإنها ـ فى أغلب الأحوال ـ ستتمكن من الوصول إلى وجهتها . أما إن أخبرها بأن تولج داخل المخرج الثالث عند الطريق الجانبى الغربى على الطريق ٢٣ ، ثم تقود مسافة خمسة كيلومترات شمالاً ، فإنها فى الغالب سوف تضل طريقها ولن يراها أحد ثانية .

إن الرجال لا يضلون طريقهم ـ
ولكنهم ببساطة يستكشفون وجهات بديلة .

إن اعتراف الرجل بأنه ضل طريقه يضاهى فى اعتقاده اعترافه بأنه فشل فى مهارته رقم واحد : إيجاد طريقه ، وهو يفضل أن يتم إعدامه حرقاً عن أن يعترف بذلك لامرأة . لذا فإن كنت امرأة تجلسين بجانب زوجك وهو يقود ومررتما على نفس المرآب للمرة الثالثة ، فمن الضرورى ألا تنتقديه أو تقدمى له النصح ، خاصة إن كنت لا ترغبين فى أن تعودى لمنزلك سيراً على الأقدام .

حل

ابتاعى خريطة أو كتيب إرشادات طريق واتركيه فى السيارة لزوجك ، وإن كان يحب أجهزة الحاسوب ، فهناك الآن أسطوانات مسجل عليها طرق المدن الكبرى بطريقة رائعة والتى تستطيعين طباعتها وأخذها معكما فى رحلتكما . أما إن كانت إمكاناتك المادية محدودة ؛ فتستطيعين ابتياع جهاز تحديد اتجاهات صغير يعمل بالقمر الصناعى وتهديه لزوجك فى عيد ميلاده ، وهو يعد لعبة صبيانية مكانية رائعة ستسمح له بأن يكون على صواب دائماً ، وألا يضل طريقه مطلقاً ، وأن يحبك للأبد .

لِمَ يستلزم الأمر أربعة ملايين حيوان منوى للوصول إلى تلقيح بويضة ؟ لأن لا أحد منها يريد الاستفسار عن الاتجاهات .

وهناك استراتيجية تستطيعين العمل بها فى حالات الطوارئ ، وهى أن تخبرى زوجك بأنك فى حاجة ماسة للذهاب لدورة المياه ، مما سيضطره للتوقف فى محطة خدمة على الأرجح . وبينما أنت فى دورة المياه ، سيتوافر له الوقت ليتظاهر بأنه يشترى شيئاً ما ويستفسر عن الطريق .

٤. لماذا يصر الرجال على ترك مقعد المرحاض مفتوحا ؟

حتى بدايات القرن العشرين ، كان المرحاض عبارة عن صندوق صغير يوجد خلف المنزل . وحينما كانت المرأة ترغب فى قضاء حاجتها ، كانت تأخذ معها امرأة أخرى لحمايتها . أما الرجال فكانوا يذهبون بمفردهم ويدافعون عن أنفسهم عند الضرورة . والرجال لا يتبولون مطلقاً فى المرحاض ـ ولكن أمام شجيرة صغيرة أو حائط ما ، وهى عادة توارثها الرجل العصرى من أسلافه . لذا فنادراً ما نجد رجلاً يتبول فى حقل مفتوح ، فيجب دوماً أن يكون ذلك أمام شيء ما كحائط أو شجرة ، وتماماً مثل الحيوانات ، ينزع الرجل لتحديد منطقة خاصة به فى هذه العملية . وعند اختراع المرحاض فى أواخر القرن التاسع عشر (على يد " توماس كرابر ") ، تم وضع المرحاض فى غرفة خاصة داخل المنازل والمنشآت العامة . ولكن مازالت عادة الذهاب إلى دورة المياه فى مجموعات قائمة لدى السيدات ، أما الرجل فلن يقول هذه الجملة أبداً : " مرحباً يا " فريد " ، أنا ذاهب لدورة المياه ، هل تأتى معى ؟ "

عندما يذهب الرجالِ لدورة المياه ،
لا يصطحبون معهم أبداً مجموعة داعمة .

والآن فإن دورات المياه العامة مجهزة بتسهيلات مختلفة لكل جنس ؛ مقاعد للنساء ومباول مثبتة بالحائط للرجال . إن النساء دائماً ما تجلس ولكن الرجال لا يجلسون إلا خلال ١٠ إلى ٢٠٪ من الوقت الذى يقضونه فى دورة المياه . والبيوت الحديثة مصممة خصيصاً لتلائم كلاً من الرجل والمرأة ، ولكن من سوء حظ الرجال أن الحمامات المنزلية مصممة لتلائم احتياجات المرأة فقط . وفى المنزل يرفع الرجل مقعد المرحاض حتى لا يبلله لأنه يعلم أن زوجته ستجلس عليه ، ولكنه عندما ينسى أن ينزله مرة أخرى بعد ذلك يتعرض للانتقاد ، والعديد من الرجال يشجبون موقف النساء هذا كثيراً . فلم لا تأخذ المرأة دورها وترفع مقعد المرحاض للرجل ؟ وفى بعض بلدان العالم مثل السويد ، تم إصدار قانون يلزم الرجال بالجلوس عند التبول فى دورات المياه العامة ، لأن هذه تعد عادة صحية .

تقول الأسطورة إنه فى سالف الأزل عرض على كل من الرجل والمرأة اختياران ، أولهما امتلاك وسيلة تجعلهما يتبولان واقفين . حينها فرح الرجل كثيراً وهلل وتوسل ثم توسل أن يحظى هو بهذا الاختيار .

حينئذ ابتسمت المرأة ابتسامة عريضة وقالت إن بإمكان الرجل أن يأخذ هذه الوسيلة مادامٍ يرغب فيها بشدة هكذا . وحينما حظى الرجل بهذه الوسيلة خرج متحمساً وتبول أمام شجرة راسماً أحد الأشكال فى الرمال . أما المرأة فى المقابل فقد حظيت بالاختيار الآخر وهو : " الوصول إلى ذروة الجماع أكثر من مرة " .

ومنذ عدة سنوات دعت جماعة تنادى بالمساواة بين الجنسين فى السويد إلى أن يحرم على الرجال استخدام المباول ، ذلك أن تبول الرجال واقفين يعد بمثابة انتصار لذكورتهم ، وبالتالى فهو يحط من شأن النساء . ولكن لم تنل هذه الجماعة الكثير من الدعم . ولكن فى بعض الأماكن ـ مثل مكاتب الإعلانات ـ

العصرية بالولايات المتحدة ـ تم استبدال مباول الرجال بدورات مياه موحدة لكلا الجنسين ، جميعها بمهاجعها الخاصة ، ولكن كان ذلك فقط لتوفير المال والمساحة أكثر منه اقتناعاً بأية أحاديث عن أهمية المساواة بين الجنسين . وفى عام ٢٠٠٠ أعلنت شركة هولندية طرحها لأول مبولة نسائية فى الأسواق العالمية ، ولكن هذا لم يؤثر حتى الآن على عادات استخدام المرحاض العالمية .

كتب لنا أحد قرائنا عن الطريقة التى تعامل بها هو وزوجته مع مشكلة مقعد المرحاض الدائمة :

" يجب أن تفهم جميع النساء أن الرجل ليس دقيقاً . فهو قد يذهب إلى أحد مهاجع دورات المياه (لأن جميع المباول مشغولة) ويحدد هدفه بدقة ، ومع ذلك يتبول على لفافة المناديل الورقية ، وأسفل ساق بنطاله اليسرى ، وعلى حذائه .

والآن وبعد زواج دام نحو ٢٨ عاماً ، فقد قامت زوجتى بتدريبى ؛ فأنا لم أعد أتبول كرجل (واقفاً) . فلقد علمتنى أن أجلس وأتبول ، وأقنعتنى بأن هذا ما هو إلا ثمن زهيد لأدفعه . وقد هددتنى بأنها إن ذهبت إلى دورة المياه ثانية أثناء الليل وجلست على مرحاض ملوث بالبول أو وقعت بداخله لأننى تركت مقعده مفتوحاً ، فإنها سوف تقتلنى وأنا نائم " .

وهناك أيضاً مشكلة الانتصاب الصباحى ، والتى تضاعف من صعوبة تحديد الهدف بدقة على الرجل وتفسر كيف يصبح ورق الحائط مبللاً . وحتى عند الجلوس ـ على حد قول الرجل ـ تحدث مشكلات ميكانيكية جسدية لا يفهمها إلا هو . ولكن الآن أتقن الرجل فن الانحناء ناحية تجويف المرحاض آخذاً وضع " سوبرمان طائر " ؛ لكى يتأكد ألا يبتعد أى شيء عن حيز هدفه .

" يجب أن تفهم النساء أن اللوم لا يقع على الرجال فقط . فنحن نهتم برغبتهن فى تحرى أصول النظافة السليمة لدورة المياه ، ولكن هناك أوقات تخرج فيها الأمور على نطاق سيطرتنا . إنه ليس خطأنا ، ولكن خطأ الطبيعة الأم ـ التى لو كانت الطبيعة الأب ...... لما حدثت مشكلة " ......

فى الواقع إن الرجل لا يهتم إن كان مقعد الحمام مرفوعاً أم لا ، ولكنه يضيق بطلب المرأة إنزاله بدلاً من أن تسأله ذلك بلطف ـ أو تنزله هى بنفسها .

حل

إن مطالبتك للرجل بأن يجلس أثناء التبول سوف يقضي على جميع المشكلات . وإن رفض الرجل ، فاشرحي له بهدوء وحزم في نفس الوقت كيف أن آلاف الرجال في أنحاء أخرى من العالم يجلسون وهم يتبولون يومياً - دون أن يشعروا بأي مساس برجولتهم . أما إن لم يقتنع بذلك ، فعليك أن تضعي ببساطة قواعد منزلية جديدة . فمن الآن ، تصبح وظيفته أن ينظف المرحاض ، وهذا يعني أن يمسح الأرضية ماحياً جميع النقاط الشاردة . وقد يؤدي هذا إلى تغيير نظرة الرجل تماماً لموضوع ترك مقعد الحمام مفتوحاً .

والحل الأمثل لهذه المشكلة - إن استطعت تحمل تكاليفه - هو ابتياع منزل بحمامين ، بحيث يكون لكل منكما الحمام الخاص به ، أو تقومين بتحديث المنزل الحالي ليحتوي على حمام آخر . وبهذه الطريقة يستطيع كلاكما الاستمتاع بمعايير الصحة والنظافة التي يختارها دون الشعور بالإحباط من الطرف الآخر .

٥. لماذا يثير الرجل كل هذه الجلبة بشأن الذهاب للتسوق ؟

إن الرجال يحظون بميزة كبرى ، وهي أنهم يستطيعون شراء حلتين ، وثلاثة قمصان ، وحزام ، وثلاث ربطات عنق ، وزوجين من الأحذية في أقل من ثماني دقائق . وبهذا يكون لدى الرجل ملابس تكفيه على مدى أكثر من تسع سنوات . كما أنه يستطيع شراء هدايا رأس السنة للعائلة بأكملها في أقل من أربعين دقيقة في الساعة الرابعة والنصف في يوم ٢٤ ديسمبر بمفرده تماماً .

يكفي الرجل زوج من الأحذية ، وحلة واحدة ، وعدة قمصان للعديد من السنوات . كما أن تسريحة شعر واحدة تبقي معه لسنوات ، بل لعقود . والأفضل من هذا وذاك أن حافظة نقوده نتيجة لذلك تبقى بحالة جيدة لفترة أطول .

وقد وجد الطبيب النفسي الإنجليزي " ديفيد لويس " أن الضغط الذي يعانيه الرجل أثناء التسوق لشراء هدايا رأس السنة يضاهي الضغط الذي يشعر به أحد الضباط أثناء محاولته السيطرة على حالة شغب عامة صادرة عن جمهور.

غاضب . أما بالنسبة للنساء ـ من جانب آخر ـ فالتسوق بالنسبة لهن يعد نشاطاً محبباً يخلصهن من الضغوط .

وأسباب ذلك واضحة لأى شخص درس الطرق المختلفة التى تطور بها عقل كل من الرجل والمرأة ، ويعى جيداً كيف يعمل مخ كل منهما . إن حياة الرجال الأولى كقناصين قد أمدتهم بشكل من أشكال الرؤية الأحادية ، التى تمكنهم من الانتقال المباشر من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) فى مسار مستقيم . لذا فإن الكم الكبير من التحرك المتعرج الذى يتطلبه التسوق ، والانتقال بين المتاجر المختلفة يجعل الرجل يشعر بالتوتر ؛ حيث إن تغيير الاتجاه يحتاج منه أن يقوم باتخاذ قرار واع . أما المرأة ، فهى بما تتمتع به من رؤية محيطية أوسع تستطيع الإبحار داخل مراكز التسوق المزدحمة وتسير فى خطوط متعرجة بكل سهولة .

المعلومة ٦٢ عن التسوق الخاص بالرجال : تستطيع شراء أحذية جديدة سعر الزوج الواحد منها أربعة دولارات من أزقة الملاعب الرياضية .

لقد اعتاد الرجال قديماً أن يقوموا بمهام الصيد السريع قبل عودتهم للمنزل مرة أخرى ، وتلك هى الطريقة التى يحب أن يتسوق بها الرجال تماماً . أما النساء فهن يتسوقن بنفس الطريقة التى كانت جداتهن تجمع بها الطعام : التوجه بصحبة نساء أخريات إلى أحد الأماكن التى سبق وشاهدن فيها طعاماً شهياً ناضجاً . ولا ينبغى أن يكون هنالك هدف بعينه أو وجهة أو حدود زمنية ، فهن يقضين يومهن يتجولن من مكان لآخر بطريقة غير نظامية ؛ يتفحصن هذا ويشممن ويتذوقن كل ما يثير اهتمامهن ، وفى أثناء هذا كله يتحدثن طوال الوقت مع بعضهن البعض حول موضوعات غير مترابطة . وإن لم يجدن شيئاً أو لم يكن هناك ما يصلح للقطف وعدن إلى المنزل فى نهاية اليوم خاليات الوفاض ، يظل شعورهن بالإثارة حيال هذا اليوم المثير قائماً . أما بالنسبة للرجل ، فإن مثل هذا المفهوم ليس منطقياً بالمرة ؛ حيث إن خروجه من بداية اليوم مع مجموعة من الرجال دون أن يكون لهم وجهة محددة ، أو أهداف واضحة ، أو حدود زمنية ، والعودة للمنزل خالى الوفاض يصنفه ـ كما يعتقد ـ كشخص فاشل . ولهذا فعندما يطلب من الرجل أن يشترى لبناً وخبزاً وبيضاً فى طريق عودته للمنزل ، يأتى وبحوزته السردين والحلوى ؛ فلقد نسى ما طلبت منه زوجته إحضاره وعاد للمنزل بأشياء أخرى ـ فريسته التى صادها سريعاً .

ترتدى المرأة ملابس تناسب الطقس ، والموسم ، والموضة ، والألوان المفضلة إليها ، والمكان الذاهبة إليه ، وشعورها حيال نفسها فى هذا اليوم ، والأشخاص الذين سوف يرونها ، والنشاطات التى ستقوم بها ، أما الرجل فيجرى اختبار الشم لقطعة الملابس التى ألقاها على ذراع المقعد ثم يرتديها .

وقد أظهرت الأبحاث أن الرجال لا يبغضون فقط تسوق الطعام والملابس ، ولكن هذا النشاط يضر صحتهم بسبب التوتر الذى يسببه لهم . ولكن هناك طرقاً يمكن من خلالها مساعدة الرجل على النظر لعملية التسوق بشكل أكثر إيجابية .

كيفية شراء الطعام

اجعلى الرجل دائماً هو من يدفع عربة التسوق . فالرجال يحبون السيطرة وقيادة هذه العربة واستخدام قدرتهم المكانية ـ الالتفافات ، حساب الزوايا والسرعة ، وهكذا . والرجال يحبون العربات ذات العجلات التى تتخذ شكل دمية لأنها تمثل تحدياً أكبر لمهاراتهم المكانية والاتجاهية . والعديد من الرجال يرددون فى رءوسهم صوت حركة العربة وهم يدفعونها ، تماماً كما كانوا يفعلون وهم صغار . واسأليه عن الطريقة المثلى لرص الطعام داخل العربة ـ فهذا يجعله يستخدم قدراته المكانية مرة أخرى للخروج بالإجابة الصحيحة . إن النساء يفضلن التحرك المتعرج عند التسوق من السوبر ماركت ، كما أنهن يستخدمن قائمة مشتريات ، فى حين أن الرجل يفضل اتخاذ مسار مستقيم والتسوق عن طريق الذاكرة وتفحص كل شيء يبدو جيداً . وكنتيجة لهذا ، فهو دوماً ما يجلب للمنزل نفس الأشياء . فعلى سبيل المثال تحتوى خزانة رجل أعزب على ٢٦ عبوة فاصوليا ، وتسع زجاجات صلصة ، لا غير . لذا فبينما تجوبين ممرات السوبر ماركت ، حددى له أهدافاً واضحة ـ ماركات تجارية ، نكهات ، أحجام ، وتحديه لأن يجد أفضل العروض ، وقومى بتهنئته عندما

ينجح في ذلك . واسأليه دائماً ماذا يحب أن يأكل ، وأعطيه الكثير من الدفعات الإيجابية ، واشترى له هدية خاصة كقطعة شيكولاتة مثلاً . قد لا تتقبل المرأة هذا الكلام السابق وتقول : " كل هذا من أجل الذهاب لشراء الطعام ؟ " نعم ، فعليك أن تتذكرى أن مخ الرجل غير مبرمج على التسوق ، لذا فهو بحاجة إلى العديد من المحفزات لحمله على القيام بذلك .

شراء الملابس

تظن العديد من النساء أن مخ الرجل مبرمج على شراء الملابس القبيحة وارتدائها ، وهذا الاعتقاد به جانب كبير من الصحة . فمنذ قديم الزمان كانت النساء ترتدى ملابس تجعلها جذابة ، أما الرجال فكانوا يرتدون ملابس تخيف أعداءهم . فقد كان الرجال يطلون وجوههم وأجسادهم ، ويضعون عظاماً خلال أنوفهم ، وقرون الثيران فوق رؤوسهم . لذا فإنه من غير المدهش أن يكتشف العلماء أن لدى الرجال جيناً خاصاً بالذوق السيئ فى الملابس .

إننى أمسك بيدها دائماً ، حيث إنني
لو تركتها فستذهب لتتسوق .
آلان بيز

لذا فإن نفس قواعد تسوق الطعام التحفيزية تسرى على شراء الملابس - حددى له مقاسات ، وألواناً ، وأقمشة ، وأسعاراً ، ثم أرسليه للقنص . إن مخ الرجل مبرمج لكى يركز على مهمة واحدة بعينها .

ماذا يجول بخاطرك عندما ترى رجلاً أنيقاً ؟
إن لدى زوجته حساً رائعاً فى انتقاء الملابس .

وقد ساعدتنا إحدى الدراسات التى أجريت على الدجاج على فهم الطريقة التى يتسوق بها الرجال . فعندما تم إطعام الدجاج بهرمونات ذكورة ، بدأت

فى التقاط الطعام المقدم إليها ذى الألوان المتعددة بطرق مختلفة ، فأكلت أولاً كل الحبوب الحمراء حتى انتهت منها تماماً ، ثم قامت بالمثل مع الصفراء . أما باقى الدجاج (والذى لم يتجرع هرمونات ذكرية) فقد أكل جميع الحبوب بغض النظر عن ألوانها دون نظام محدد .

حل

فقط اطلبى من الرجل القيام بأداء عمل واحد فى المرة الواحدة ، ولا تحاولى إقناعه بأنك توفرين نقوداً بشرائك المزيد . ولا تسأليه أبداً : " هل أبدو أفضل فى الثوب الأزرق أم الذهبى ؟ " فالرجل سيشعر بالتوتر حينئذ لأنه يعلم جيداً أنه لا يستطيع مطلقاً التوصل للإجابة الصحيحة . إن معظم الرجال يمتلكون زوجين من الأحذية فقط ؛ وذلك لأن عقولهم لها قدرة محددة على مضاهاة النماذج المتشابهة والتصميمات ، كما أن واحداً من بين كل ثمانية رجال يعانون من عمى الألوان ؛ فلا يستطيعون التعرف على اللون الأحمر ، أو الأزرق ، أو الأخضر . لذلك ، فإن سألت امرأة رجلاً أن يجلب لها قطعة ملابس من الخزانة ، فينبغى لها أن تحدد له مقاس هذه القطعة بدقة ، لأنه إن أتاها بثوب ذى مقاس كبير للغاية ، فإنها سوف تتهمه بأنه يقول إنها بدينة . أما إن جاءها بثوب ذى مقاس صغير ، فإنها تعتقد أنها بدأت تكتسب وزناً . وإن كانت المرأة تختار ملابس للرجل وتريد أن تسأله رأيه ، فكل ما عليها فعله هو أن تطلب منه تقييم كل قطعة ملابس ؛ بأن يعطيها درجة من واحد إلى عشرة ، وألا تسأله أبداً أسئلة مقارنة مثل : " هل الأخضر أفضل أم الأصفر ؟ " ، وإن تركت امرأة زوجها منتظراً خارج غرفة تغيير الملابس على " مقعد الزوج الضَجِر " ، فينبغى عليها دائماً أن تعطيه شيئاً ليأكله .

وحتى مع استخدام هذه الاستراتيجيات ، فإن معظم الرجال يظل لديهم قدرة على الانتباه أثناء التسوق لا تتعدى ثلاثين دقيقة . أما إن أصررت على أخذ زوجك معك للتسوق ، فتسوقى بالقرب من متجر إليكترونيات ضخم ، حتى يعود زوجك ـ فى أسوأ الحالات ـ للمنزل وقد اشترى أحدث صيحة من منشار " بلاك آند ديكر " الكهربائى ، والذى سيمكنه من النشر حول الثقوب الصغيرة فى سقف مصنوع من الجص وهو يتخذ وضعاً مقلوباً دون الاحتياج لسلم ـ وذلك فى حالة إن دعت الحاجة لاستخدامه .

٦. لماذا يمتلك الرجال هذه العادات الشخصية المقززة ؟

تشكو النساء في كل مكانٍ أن عدد ما يمتلكه الرجال من عادات شخصية غير مقبولة يفوق ما تملكه السيدات من هذه العادات ، ولكن الأبحاث لا تؤكد صحة هذا الاتهام . فالرجال يتقبلون بصدر رحب ما يعتبرونه عادات أنثوية سيئة ، ولا ينتبهون كثيراً للتفاصيل مقارنة بالنساء . لذا فإن الاحتمال الأكبر أن الرجال لا يلاحظون حتى أية حماقات تبعث على الضيق تقوم بها المرأة .

من الجيد أن تكون رجلاً ، فأنت لست مضطراً لمغادرة الغرفة لضبط ملابسك الداخلية .

وأكثر عادات الرجل التى لا تتحملها المرأة النقر داخل الأنف ، والتجشؤ ، ورائحة الجسد ، وارتداء ملابس داخلية قذرة ، وفوق ذلك كله إطلاق الغازات .

حقائق وراء إطلاق الغازات

فى حين يقر ٩٦,٣٪ من الرجال بأنهم يطلقون الغازات ، لا يعترف بذلك إلا نسبة ٢,١ ٪ فقط من النساء . إن الرجال يفرغون ما بين ١,٥ : ٢,٥ لتر من الغازات يومياً ، وهى كمية تكفى لملء بالون صغير . أما النساء فهن يفرغن ما بين ١ : ١,٥ لتر من الغازات فى اليوم . والسبب الرئيسى وراء كثرة إطلاق الغازات هو كثرة تناول الطعام ، والحديث أثناء الأكل . فبذلك يدخل الهواء ويتم احتجازه داخل الجسم ، وعلى الرغم من أن معظمه يخرج فى صورة تجشؤ ، فإن الجزء المتبقى يمضى داخل الأمعاء الدقيقة حيث يختلط بغازات أخرى ويبقى مستعداً للانطلاق للعالم الخارجى المجهول . وفى عام ١٩٦٥ ظل " برنارد كليمنس " من لندن يطلق أحد الغازات لمدة دقيقتين و ٤٢ ثانية ، وهى مدة تم تسجيلها رسمياً .

لماذا يطلق الرجل الغازات أكثر من المرأة ؟ لأن النساء لا يكففن عن الكلام ولذلك لا يتبقى لديهن شيء آخر لإخراجه .

تتكـون الغـازات مـن ٥ إلى ٦٪ مـن النـيتروجين ، و ٣٠ إلى ٤٠ ٪ مـن ثـانى أكسـيد الكربـون ، أمـا نسـبة الخمسـة إلى عشـرة بالمائـة الباقيـة فعبـارة عن غاز الميثان ـ والذى يؤدى إلى انفجار المنـاجم الواقعـة تحـت الأرض ـ وغـاز الهيدروجين الذى يعد أحـد مكونـات القنابـل ، ولـه القـدرة علـى تـدمير مـدن بأكملها . وأحد أكبر مصادر هذه الغازات هو البيض ، والذى يساعد على تـراكم ما يسمى " بغازات البيض الفاسدة " .

الأطعمة المزعجة

تشـمل أكثـر الأطعمـة إنتاجـاً للغـازات : القـرنبيط ، والبصـل ، والثـوم ، والكرنـب ، والبروكلـى ، والشـوفان ، والخبـز ، والفاصـوليا ، والفاكهـة ، والخضراوات . وكنتيجة لهذا ، فإن النبـاتيين يطلقـون غـازات أكثـر ، ولكنهـا تكون أقل رائحة كثيراً .

وتشـمل الأطعمـة التـى تقلـل كميـة الغـازات : أقـراص الفحـم النبـاتى ، والوصفات " المقللة للغازات " ، ومنتجات النعناع والجنزبيل . ويوجد بالأسواق أيضاً وسائد مصنوعة من الفحم النباتى ، والتى تضمن لك تقليل رائحة الغـازات بنسبة ٩٠٪ عند الجلوس عليها .

وتطلق الماشية نحو ٣٥ ٪ من غاز الميثـان خـلال الغـازات فـى أجـواء العـالم رافعة بذلك درجة الحرارة فى العالم ، وموسعة ثقب الأوزون . إذن فإن الإرهاب ليس هو أكبر تهديد للعالم ـ وإنما الغازات التى تطلقها الأبقار .

حل

هناك علاج بديهى واضح وهو أن تقدمى لزوجك أطعمة صحية بها نسبة أقل من العناصر المنتجة للغازات ، على أن تتبعى كل وجبة بمشـروب النعنـاع بـدلاً من القهوة . كذلك فـإن الأنظمـة الغذائيـة التـى تخلـط بـين أكثـر مـن نـوع مـن الطعام ، حيث لا تشـتمل الوجبـات فيهـا علـى الكربوهيـدرات والـبروتين فـى الوقت ذاته مطلقاً .

لا يجب السماح للرجال بتناول الأطعمة المنتجة للغازات إلا قبل ساعتين من الذهاب للفراش .

شجعي الرجل كذلك على ألا يشرب المياه وهو يتناول الطعام ، ولا بأس إن تناول الماء قبل ذلك ؛ ذلك أن شرب الماء أثناء الأكل يخفف من السوائل الهضمية ، مما يجعل الرجل أكثر ميلاً لإطلاق الغازات بعد الانتهاء من طعامه . وحاولي أن تكوني قدوة له ؛ فامضغي الطعام جيداً ، وكلي ببطء ، ولا تشاهدي التلفاز أثناء تناولك للطعام . أما إن أصر الرجل على الأكل بسرعة ، والإكثار من إطلاق الغازات ، فقد تكونين بحاجة إلى استخدام تكتيكات أكثر دهاءً . وإليك مثالاً مستوحى من أحد قرائنا :

اعتاد " نايجل " إطلاق الغازات في الأماكن العامة مثل المتاجر الكبرى في كل مرة يكون فيها بصحبة زوجته " شارون " . وعندما يقوم بإطلاق واحدة ، يرسم على وجهه نظرة جامدة حتى لا يعلم أحد بمن قام بهذا . وعندما يستدير المارة لينظروا إلى الزوجين ، تبدو " شارون " وكأنها المذنبة حيث إن وجهها يتورد خجلاً وتشعر بالحرج . ظن " نايجل " أن الأمر برمته ممتع ويبعث على الضحك حتى نشبت المعركة الكبرى . وكان في المنزل يطلق الغازات في الفراش مسمياً ذلك اختبار الحب الحقيقي .

قررت " شارون " أن تؤسس مناطق خالية من الغازات في حجرة النوم والمطبخ . لذا فعندما خرجا معاً أخبرته بأن يعطيها تحذيراً مسبقاً بأنه سيطلق أحد الغازات قبل قيامه بذلك بدقيقتين على الأقل ، وإلا فإنها ستخرج لفافة مناديل من حقيبتها وتقول بصوت عال : " ربما أنت بحاجة لهذه الآن ؟ "

والحيوانات الأليفة قد تساعد كذلك . فمن السهل عادة أن تلتفت لحيوانك بعد انطلاق صوت أو رائحة الغاز وتعنفه بصوت مرتفع .

٧. لماذا يحب الرجال النكات البذيئة ؟

إن الدعابة بالنسبة للرجل لها أغراض ثلاثة . أولاً : تدل على امتلاك الرجل ذخيرة كبيرة من خفة الظل تعزز مكانته بين الرجال الآخرين . ثانياً : تسمح له بالتعامل مع الأحداث والعواقب المأساوية . ثالثاً : تجعله يعرف حقيقة مشكلة ما . ولهذا تكون لكل النكات تقريباً نهايات كارثية . وتمتد جذور الضحك لماضينا السحيق ، حين كان يستخدم كإشارة لإخبار الأشخاص الآخرين بوجود خطر وشيك ، تماماً كما تستخدمه عائلات القردة . فإن تمكن قرد ـ على سبيل المثال ـ من الهرب من أحد الأسود ، فإنه يتسلق شجرة ويقذف برأسه

للوراء ويطلق مجموعة من الأصوات التى تشبه صوت ضحك الإنسان ، لتحذير القرود الآخرين من الخطر . إن الضحك هو امتداد للبكاء ، والبكاء هو رد فعل ناتج عن الخوف ، ويتضح هذا فى الأطفال منذ ولادتهم . فعندما تفزع طفلاً عن عمد ، يكون رد فعله الأول هو البكاء خوفاً ، ولكنه عندما يدرك أن الموقف ليس فيه تهديد لحياته فإنه يضحك ، وهذا يعنى أنه على الرغم من أن الطفل قد مر بموقف مفزع ، إلا أن ضحكه الآن يشير إلى أنه يعلم أنها كانت مجرد خدعة .

إن الفحوصات التى أجريت على المخ تثبت أن الرجال يضحكون أكثر على الأمور التى تحفز شق المخ الأيمن أكثر من الأيسر ، والعكس صحيح بالنسبة للمرأة . ففى أمريكا ، تدعى جامعة " روشستر " بأنها وجدت المكان الذى يوجد به حس الرجل الفكاهى ، إنه بالفص الأمامى الأيمن من المخ فوق العين اليمنى . إن الرجال يحبون الفكاهة أو النكات التى تتميز بالنهج المنطقى المتسلسل ذات النهايات صعبة التوقع .

وأحد الاختلافات الكبرى بين الجنسين هو حب الرجال الشديد لإطلاق النكات بشأن الأمور التراجيدية ، والأحداث المأساوية .

إن لعقول الرجال قدرة هائلة على تذكر وتخزين النكات . فبعض الرجال يستطيعون سرد نكات سمعوها وهم فى الصف الرابع ، فى حين لا يعرفون أسماء أصدقاء أبنائهم المقربين . والرجال يعتقدون أنه من المضحك حقاً أن يغازلوا مجموعة من النساء العجائز من سيارة متحركة ، أو أن يضعوا صمغاً قوياً على مقعد المرحاض ، أو أن يتسابقوا فى إطلاق الغازات . ولكن بالنسبة لمعظم النساء ، لا يعد أى من هذا مضحكاً بالمرة .

إن النكات مهمة للغاية بالنسبة للرجال ذلك لكونها وسيلة تواصل فعالة للغاية فى فترات الكوارث العالمية ؛ فحينها تكتظ شبكات البريد الإلكترونى والفاكسات بنكات الرجال المتعلقة بالكارثة . فبغض النظر إن كان الحدث هو مصرع الأميرة " ديانا " ، أو أحداث الحادى عشر من سبتمبر ، أو مطاردة " أسامة بن لادن " ، فإن عقل الرجل بعد سماعه هذه الأمور يبدأ فى اتخاذ وضع الانطلاق .

وهنا يكمن الفارق بين الرجال والنساء فى التعامل مع القضايا العاطفية الخطيرة ، فالنساء يتعاملن مع المصائب أو المآسى بالتعبير عن مشاعرهن للآخرين ، ولكن الرجال يقمعون مشاعرهم . إن الرجال يستخدمون طريقة سرد

النكات كوسيلة للتحدث عن أى حدث دون إظهار أية مشاعر قوية قد ينظر إليها بوصفها ضعفاً .

كيف تخفف النكات والفكاهة من الألم

يحث الضحك والبكاء المخ على إطلاق هرمونات الإندورفين بمجرى الدم . " الإندورفين " : هو مادة كيماوية مكونة من المورفين والهيروين ، ويتميز بتأثيره المهدىء للجسم ، وفى نفس الوقت فإنه يساعد على بناء الجهاز المناعى . وهذا يفسر لم لا يصاب الناس السعداء بالمرض إلا نادراً ، ولِمَ دائماً يصاب البؤساء الذين يشكون كثيراً بالأمراض .

إن الضحك والبكاء تجمعهما علاقة وثيقة من وجهة النظر النفسية والفسيولوجية . فكر فى آخر مرة سمعت فيها نكتة جعلتك تتلوى من كثرة الضحك ، ماذا شعرت بعد ذلك ؟ لقد سرى هذا الشعور الواخز من مخك ليحرر هرمونات الإندورفين فى مجرى الدم لديك ، مانحاً إياك شعوراً بارتفاع الروح المعنوية ، وبالتالى فقد تم " شحذك " . وعادة ما ينصرف هؤلاء الذين يجدون صعوبة فى الضحك للمخدرات والكحول والجنس ، طلباً لنفس الشعور الذى يبثه الضحك داخل الإنسان . إن الكحول يحرر النشاطات النفسية ، ويجعل الناس تضحك ، ويطلق هرمون الإندورفين فى مجرى الدم ، ولكن ما يحدث عندما يحتسى الناس الخمر وتنتهى نشوته اللحظية هو أنهم يصبحون أكثر تعاسة أو حتى عنفاً .

إنك عادة ما ستبكى فى نهاية فترة طويلة من الضحك " لقد ظللت أضحك حتى بكيت " . إن هذه الدموع تحتوى على " الإنسيفالين " والذى يعد أحد مهدئات الجسم الطبيعية التى تخفف الألم . فنحن نبكى عندما نمر بتجربة مؤلمة ، ولكن الإندورفين والإنسيفالين يعملان على تخدير الجسم للتقليل من وطأة ما نشعر به من ألم .

جلس " جون " ساكنا بينما تنظر العرافة فى بلورتها . وفجأة بدأت تضحك بصوت مرتفع ، فاقترب منها وقام بلكمها فى أنفها . لقد كانت تلك هى المرة الأولى التى يقابل فيها عرافة سعيدة .

إن الأساس الذى تقوم عليه العديد من النكات هو حدوث مصيبة أو كارثة ما لأحد الأشخاص . ولكن لأننا نعلم أن هذا الحدث غير حقيقى ، فإننا نضحك ونحرر هرمونات الإندورفين ذات التأثير المخدر . أما إن كان هذا الحدث حقيقياً ، فتنتابنا فوراً حالة من البكاء وتحرر أجسادنا كذلك هرمونات الإنسيفالين . ولهذا يعد البكاء امتداداً للضحك ، وهذا يفسر لماذا يبكى العديد من الأشخاص عند مواجهة أزمة انفعالية خطيرة مثل الموت ، فى حين أن الشخص الذى لا يستطيع تقبل الموت ذهنياً قد يبدأ فى الضحك . فعندما تصبح الحقيقة قاسية ، يتحول الضحك إلى دموع .

إن الضحك يخدر الجسم ، ويقوى الجهاز المناعى ، ويحارب الأمراض ، ويعزز الذاكرة ، ويعطى دروساً فعالة ، ويجدد الشباب . إن فى الضحك شفاء . ولقد أثبتت الأبحاث فى كل أنحاء العالم كيف أن التأثيرات الإيجابية للضحك إلى جانب إطلاق الجسم لعناصر مخففة للألم تعمل جميعاً على تقوية الجهاز المناعى ، فبعد نوبة من الضحك ، تنتظم ضربات القلب ، ويزداد التنفس عمقاً ، وتتمدد الشرايين ، وتسترخى العضلات .

والضحك هو وسيلة الرجل الأولى للتعامل مع الآلام العاطفية ؛ فكلما لقى الرجل صعوبة فى التحدث بشأن حدث عاطفى ، ضحك بشدة حينما يمزح معه أحد الأشخاص حول هذا الحدث ، وهذا قد يجعل المرأة تظن أن هذا الرجل بلا قلب أو شعور . إن الرجال نادراً ما يتحدثون عن حياتهم الجنسية مع رجال مثلهم ، لذا فإنهم يطلقون حولها النكات كوسيلة لمناقشتها ، أما النساء على الجانب الآخر فسوف يتناقشن فى حياتهن الجنسية مع بعضهن البعض مع سرد التفاصيل دون الاستعانة بأية نكات .

لا تشعر بالإهانة

طالما هناك رجال أيرلنديون ، سيبقى هناك دائماً نكات أيرلندية ، أو آسيوية ، أو داعية للمساواة بين الجنسين . وطالما أن هناك مأساة ، فسيبقى هناك النكات المستوحاة منها .

إنه اختيارك أنت أن تشعر بالإهانة ، فالآخرون لا يستطيعون إهانتك ، ولكنك أنت الذى تختار هذا الشعور . وعندما تختار الإهانة فإنك بذلك تخبر العالم بأنك عاجز عن التأقلم مع المشكلة موضوع المزحة . إننا مثلاً كاتبان

أستراليان نعيش فى إنجلترا ، ودائماً ما نسمع من الإنجليز نكاتاً تسخر من الأستراليين : " ما الفرق بين أستراليا والزبادى ؟ على الأقل للزبادى بعض الثقافة " ، " لماذا يتمتع الأستراليون بكل هذا التوازن ؟ لأنه يوجد رقاقة بطاطس على كل كتف من أكتافهم " ، " كيف تعرف أن أحد الأستراليين متزن العقل ؟ عندما يسيل لعابه من كلا جانبى فمه " .

وعلى الرغم من كل هذه النكات ، فإننا لا نختار أن نشعر بالإهانة . وإن كانت المزحة جيدة ، فإننا نضحك من قلوبنا تماماً كالإنجليز ، وقد نقوم بتعديلها بعد ذلك لتصبح على الكيوييين أو الأمريكيين . إن اختيار الشعور بالإهانة لهو اختيار سلبى مثله مثل اختيار الشعور بالخزى أو الحرج أو الألم . إن مثل هذه الاختيارات قد تعكس للآخرين أن لديك القليل من تقدير الذات ، أو أنك لا تملك زمام عواطفك ، أو لست مستعداً بعد لمواجهة أحد المواقف .

إنك قد تختار أن تشعر بالإهانة لأن أحدهم قال مزحة تتهم شخصاً من بلدك بالغباء . إن مثل هذه المزحة لا تعنى أن هذا الشخص غبى حقاً ، وحتى إن وافقت على أنه كذلك ، فإن تعنيف صاحب المزحة لن يجعل من هذا الشخص ذكياً . وقد تختار الشعور بالغضب بسبب سوء حركة المرور ، ولكن هذا الشعور لن ييسر حركة المرور . أما إن تبنيت نهجاً تحليلياً هادئاً تفسر من خلاله سبب الازدحام ، فإنك قد تخرج بحل قد يساعد على حل المشكلة . فلا فائدة مطلقاً من اختيار شعور الغضب .

فإن أصر أحد الأشخاص على سرد نكات غير لائقة فى الوقت والمكان غير المناسبين ، فأخبره بأنك لا تحب هذا أو أنك تريد منه التوقف . وإن استمر على سلوكه هذا ، فاتركه وابحث لك عن شيء لتفعله .

فى حفلات العشاء ، إن كنت المضيف فقد يكون أكثر صعوبة أن تذهب لأحد المدعوين وتخبره بأن يتوقف عن إلقاء النكات غير اللائقة ، فحينها قد يشعر هذا الشخص بأنه قد أهين على الملأ ، وقد يشجعه ذلك على التمادى وإلقاء المزيد من النكات غير المقبولة . لذا فقد يكون من الأفضل أن تستخدم تكتيك المحاورة بشأن نكاته كأن تقول له : " هل تعرف أية نكات ليست قبيحة ، أم أن جميع نكاتك تمتاز بالقبح ؟ " فقد يدير هذا التعليق دفة مائدة العشاء للتحدث بشكل عام حول طبيعة حس الفكاهة . وأنت تستطيع دوماً إبهار ضيوفك بمعرفتك الواسعة عن الأسباب التى تجعل الرجال والنساء يضحكون على أنواع مختلفة من النكات .

السلوك المكتسب ـ ألقى اللوم على والدته

بعض النساء ينظرن للرجال بوصفهم صبية مزعجين لن ينضجوا أبداً . فهن يدعين أن الرجال يلقون بملابسهم على الأرضية ، ولا يساعدون مطلقاً فى الشئون المنزلية ، ولا يستطيعون إيجاد الأشياء ، ولا يتوقفون للاستفسار عن الاتجاهات ، ويتوقعون أن تنتظرهم دائماً ، ولا يقرون أبداً بأنهم اقترفوا خطأ . إن عقل المرأة مبرمج على إطعام الآخرين ولعب دور الأم بالنسبة لهم وخاصة أبناءها . فهن ينظفن وراء أطفالهن ، ويطهون وجباتهم المفضلة ، ويكوين ملابسهم ، ويحمينهم من محن الحياة . وكنتيجة لهذا ، يصل العديد من الصبية إلى مرحلة الرجولة وهم يتمتعون بمهارات وقدرات منزلية محدودة ، وفهم ضئيل لكيفية إنجاح علاقة مع امرأة . إن هؤلاء الأبناء ينجذبون لنساء يلعبن نفس دور أمهاتهن ؛ أى يقمن بإطعامهم ولعب دور الأم بالنسبة لهم . فى بداية الزواج عادة ما تستجيب المرأة لذلك وتتقلد دور الأم لزوجها ، ولكنها عندما تدرك أن هذا الدور قد لا ينتهى ، فإن الأمور تتغير تماماً . لذا فإنه من المهم أن تدرك المرأة أنها إن لعبت باستمرار دور الأم بالنسبة لزوجها ، فإنه سيعاملها وكأنها أمه وتصبح استجابته لها الصراخ ، واللجوء لنوبات الغضب ، والهرب . كما أنه لا يوجد رجل يرى فى أمه أية جاذبية من الناحية الجنسية .

إعادة تدريب الرجل

ليس هناك فارق بين أن تدربى طفلاً صغيراً أو شخصاً بالغاً على فعل ما تريدينه . فأنت تكافئين السلوك الذى ترغبين فيه ، وتتجاهلين السلوك الذى لا يعجبك . فإن ترك رجل ـ على سبيل المثال ـ ملابسه أو المناشف المبللة على الأرض بدلاً من أن يضعها فى سلة الغسيل ، فعليك أن توضحى له برفق أنك تريدين أن توضع هذه الأغراض فى السلة حتى تقومى بغسلها بعد ذلك . وإن استمر فى اتباع سلوكه هذا ، فلا تقومى أنت بجمع هذه الأشياء . اشرحى له أن هذا الأمر يتعارض مع حقك فى العيش بمنزل نظيف ، وأخبريه أنك ستضعين هذه الأغراض فى حقيبة بلاستيكية فى الخزانة ، أو تحت الفراش ، أو فى ورشته . وبهذه الطريقة ، فإنه على الأقل يعلم أين مكانها إن

احتاجها . إن مفتاح الخطة هو أن يكون هناك إخطار مسبق بما تنوين فعله ، وأن تتجنبى التهكم أو إصدار الأحكام أو العدوانية ، حيث عادة ما يكون لهذا تأثير عكسى على الرجال . وعندما يحتاج الرجل فى النهاية إلى ملابس داخلية نظيفة أو قمصان أو مناشف ، تصبح هذه مشكلته هو وليست مشكلتك . وبالمثل ، فإن ترك أدوات أو مشروعات غير مكتملة بأرجاء المنزل ، اخبريه كذلك بأنك ستضعينها فى خزانة أو أحد الأدراج ، ولا تضعيها فى ورشته أو أى مكان يرضاه ، حيث إن ذلك سيعزز ببساطة السلوك الذى ترفضينه . إن أردت حقاً أن تعيدى تدريب زوجك ، فعليك أن تقاومى رغبتك فى التقاط ما يخلفه وراءه . وعندما يضع حاجاته جانباً ، كافئيه على تعاونه هذا بابتسامة أو شكر . إن بعض النساء يرفضن فكرة شكر الرجل على قيامه بشيء أساسى كجمع أشيائه ووضعها جانباً ، ولكن من الضرورى أن نفهم أن الرجال لم يعتادوا أن يكونوا حامين للعش ، كما أن ترتيب المنزل أمر لا يخطر لهم على بال مطلقاً . فإن لم تقم والدة الرجل بتدريبه على القيام بهذه الأمور ، يكون الأمر راجعاً إليك فى إعادة تدريبه . وعلى الجانب الآخر ، فإن ظللت تجمعين ما يرميه الرجل (أو الصبى) ، فعليك أن تتقبلى حقيقة اختيارك لدور أمه ، ولربما تشعرين بالسعادة وأنت متقلدة هذا الدور .

عندما تفهمين كيف يعمل مخ الرجل ، ستكتشفين أن وجود رجل معك فى مكان واحد لهو متعة حقيقية حقاً . إن الرجال هم الرجال فى كل مكان ـ قد يكون لهم لون مختلف ، أو ثقافة متعارضة ، أو معتقدات متباينة ، إلا أن عقولهم تعمل بنفس الطريقة بغض النظر عما إن كانوا يعيشون فى " تريستى " أو في " تيمبوكتو " .

إن مفتاح الحل هو أن تسيطرى على الرجال الموجودين في حياتك بدلاً من أن تتجادلى معهم ويتملكك الغضب أو تشعرى باليأس والإحباط منهم . وبهذه الطريقة سيتمكن كلا الجنسين من العيش معاً فى سعادة طوال العمر . ومن يدرى ، فربما حين نسأل النساء في المرة القادمة عن الأشياء السبعة التى يقوم بها الرجال وتدفعهن للجنون ، لا يستطعن أن يجدن أكثر من ثلاثة . ربما يحدث هذا .

الفصل الثالث

لماذا تبكى المرأة

مخاطر الابتزاز العاطفى



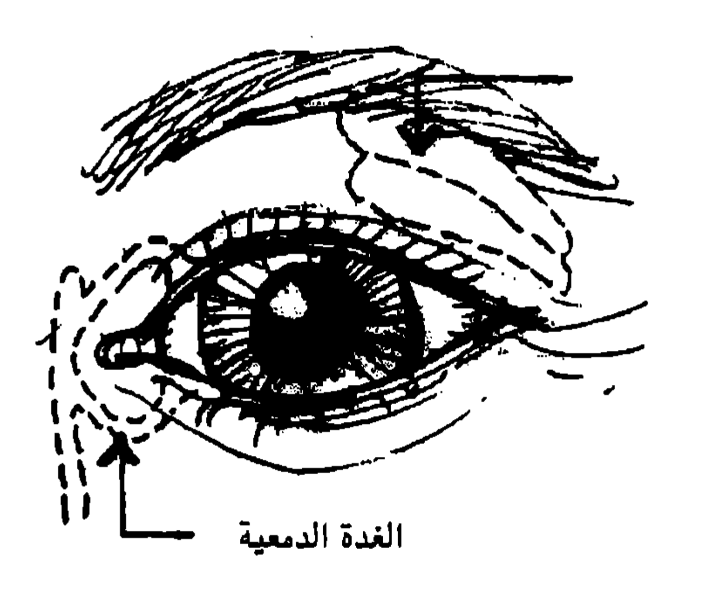
إلى هذا الحد نكون قد ألقينا نظرة جادة ولكنها خفيفة الظل على الاختلافات بين الرجال والنساء ، وماذا يمكنك أن تفعل بشأنها . والآن سنتعرف على الطريقة التى نستخدم بها العواطف للتلاعب بالآخرين لحملهم على الانصياع لما نرغبه . وكل القصص التى أوردناها هنا حقيقية ، فيما عدا الأسماء التى غيرناها حماية للأطراف المذنبة .

فى بعض الأحيان يبكى الناس كاستجابة عاطفية مباشرة ، ولكنهم فى أحيان أخرى كثيرة يتخذون من البكاء وسيلة للتلاعب بعواطف الآخرين . وفى الوقت الذى يستخدم فيه الرجال هذه الوسيلة أحياناً ، تعرف النساء بأنهن الأكثر استخداماً للدموع كطريقة لابتزاز الآخرين على الرغم من أنهن قد لا يدركن أنهن يقمن بهذا فعلاً . إنهن يبكين كاستجابة لأحد المواقف ، مدركات أن بكاءهن هذا سيجعل الطرف الآخر يشعر بشعور سيئ حيال نفسه ، وكنتيجة لذلك يستطعن التلاعب به . إنها آلية لفرض السيطرة تستخدمها المرأة إما بشكل متعمد أو غير متعمد ، والتى تهدف لإجبار شخص آخر - زوج ، حبيب ، طفل ، والد ، صديق - على اتخاذ إجراء معين لم يكن ليتخذه إن لم تبك . وقد تبكى النساء أيضاً فى محاولة لكى يبدين نادمات على أمر فعلنه ، لكى يتلقين عتاباً أخف . وهذا يحدث عندما تقوم المرأة مثلاً بإقامة علاقة ، أو سرقة المعروضات من أحد المتاجر . وسوف يساعدك هذا الفصل على تحديد الأشخاص الذين يستخدمون هذه الأساليب للتلاعب بك أو خداعك لكى تفعل ما يريدونه .

لماذا نبكى

> **يبكى :** فعل يعنى أن تصيح ، وتنتحب ، وتصرخ ، وتذرف الدموع ، وتندب ، وتتشنج ، وتشكو ، وتئن .

إن البكاء هو صفة مشتركة بيننا وبين الحيوانات ، وتبدأ منذ الولادة ، ولكن الإنسان هو الكائن الوحيد الذى يبكى بإحساس عال . والدموع تخدم أغراضاً ثلاثة بالنسبة للإنسان : تنظيف سطح العين ، إخراج إفرازات التوتر من الجسم ، إشارة مرئية على الشعور بالحزن فى المواقف المشحونة بالانفعالات .



الغدة الدمعية هى الصنبور ، أما القنوات الدمعية فهى المصرف .

تتكون الدموع عن طريق غدة تقع فوق العين ، ويقوم بإخراجها قناتان تقعان بالركن الداخلى للعين التى تصلان لتجويف الأنف . وفى المواقف العاطفية أو المحزنة ستسيل الدموع الزائدة التى لا تتمكن القنوات الدمعية من تصريفها سريعاً فوق الخدين .

لماذا تبكى النساء أكثر من الرجال

يبدأ البكاء منذ لحظة الولادة وتكون وظيفته الأساسية استثارة مشاعر الحب والحماية لدى البالغين . فالرضيع يستخدم البكاء كوسيلة لنيل مراده ، تماماً مثلما تفعل بعض النساء . ومعظم النساء يستطعن تحديد سبعة معان مختلفة وراء بكاء الطفل لكى يعرفن ماذا يريد . والغدد الدمعية عند النساء أكثر نشاطاً منها عند الرجال ، الأمر الذى يتناسب مع غزارة الاستجابات العاطفية فى مخ المرأة . ونادراً ما يرى أحد رجلاً يبكى على الملأ ، حيث إن الرجل - من وجهة النظر التطورية - عندما يظهر مشاعره خاصة فى وجود رجال آخرين ، فإنه يعرض نفسه للخطر ، حيث سيبدو ضعيفاً مما سيشجع الآخرين على مهاجمته . وعلى الجانب الآخر ، فعندما تعبر المرأة عن مشاعرها وخاصة للنساء الأخريات ، فإن ذلك يعد علامة على الثقة ؛ ذلك أن الباكى يصبح كالرضيع ، حيث يستحث صديقه على لعب دور الوالد معه .

وللبكاء ثلاثة أغراض معروفة :

١. **وسيلة لغسل العين**

يؤمن العديد من علماء الحيوان بأن هذه الوظيفة ترجع أساساً للعصر المائى عندما كنا نعيش فى الماء وكان لنا أصابع يد وقدم شبكية ، ومنخران متجهان لأسفل لمساعدتنا على السباحة بفاعلية . وتفرز الغدة الدمعية سائلاً بالعين ، وتعمل القنوات الدمعية على التخلص منه عن طريق التجويف الأنفى . والبكاء يؤدى وظيفة مهمة وهى إزالة الملح والقاذورات الأخرى من العين - وهى وظيفة لا تمتلكها الحيوانات الرئيسة الأخرى (رتبة من الثدييات تشمل الإنسان والقرد وغيرهما) . وتحتوى الدموع كذلك على إنزيم يسمى " ليسوزيم " والذى يقتل البكتيريا ويحمى العين من العدوى .

٢. **وسيلة لتخفيف حدة التوتر**

أثبت التحليل الكيماوى للدموع أن دموع الضغط والتوتر - تلك التى تسيل على الخد - تحتوى على بروتينات مختلفة من تلك المستخدمة فى غسل العين . ويبدو أن الجسم يستغل تلك الوظيفة للتخلص من سميات التوتر ، ولعل هذا ما يفسر سبب شعور النساء دائماً بالتحسن بعد انتهائهن من نوبة من البكاء - حتى وإن لم يكن لديهن سبب حقيقى يدفعهن إليه . وتحتوى الدموع كذلك على هرمونات " الإندورفين " ، وهى أحد مسكنات الألم الطبيعية فى الجسم والتى تعمل على تثبيط الألم العاطفى .

٣. **وسيلة للتعبير عن الانفعالات**

إن عجول البحر والثعالب المائية تبكى حزناً عند فقدها لصغارها . والإنسان هو الحيوان البرى الوحيد الذى يبكى لكى يعبر عن انفعالاته ويتلاعب بالآخرين . إن الدموع تمثل إشارة مرئية للآخرين لكى يحتضنوا ويواسوا الشخص الباكى ، كما أنها تشجع إنتاج هرمون " الأوكسيتوسين " ، هذا الهرمون الذى يجعل الشخص راغباً فى أن يلمسه ويحتضنه شخص آخر .

إن عجول البحر والثعالب المائية لا تستخدم الدموع كوسيلة للتلاعب ببعضها البعض - على عكس الإنسان .

وتتلألأ عينا الإنسان عندما يكون منفعلاً ، ولكن دموعه لا تكون طاغية لدرجة تدفعها للجريان على خده . ونستطيع رؤية العيون المتلألئة فى أب فخور بولده أو حبيب ، والذى تتلألأ عيناه حين يعكس الضوء الدموع المتكونة .

البكاء والابتزاز العاطفى

كيفية عمل الابتزاز

الآن وبعد أن عرفت وظائف البكاء ، سنشرح لك آلية الطريقة التى قد يستخدمها أحد الأشخاص للتلاعب بشخص آخر .

دراسة حالة : قصة " جورجينا "

كانت " جورجينا " امرأة جذابة وذكية ، وقد درست فى إحدى كليات السكرتارية قبل أن تعمل كمساعدة شخصية تنفيذية . وقد أحبت إيقاع حياتها السريع : حفلات ، وشقة فاخرة ، وملابس ذات تصميمات عالمية ، وسيارة رياضية . ولقد كانت تجنى المال الكافى لسد نفقاتها المعيشية ، أما حياتها الاجتماعية المترفة فكان من يتحمل نفقاتها هم أزواجها .

ولكن " جورجينا " كانت تكره حقيقة أنها يجب أن تعمل لكسب نفقات معيشتها ، فقد أصبح من الصعب للغاية بالنسبة لها أن تستيقظ من النوم فى التاسعة صباحاً لتذهب للعمل بعد قضاء ليلة صاخبة . لقد كان هناك تعارض بين حياتها الاجتماعية والتزامات عملها .

وفى إحدى الحفلات ، حكت مشكلتها هذه لرجل قابلته هناك ، وقد كان هذا الرجل مسناً ولكنه ثرى ، حيث كان يمتلك سيارة " بورش " ويختاً ويرتحل كثيراً ولا يبدو أنه كان يعمل . عرض هذا الرجل على " جورجينا " أن تعيش معه كمرافقة له وخلال هذا سوف يعرفها على العديد من رجال الأعمال المعروفين .

وبعد عدة أيام من التفكير العميق ، قبلت " جورجينا " هذا العرض ، وسرعان ما كانت تستمتع بالحياة التى أرادتها ، ولكن لم يستمر هذا الحال طويلاً ، فشعورها بالذنب ووخز الضمير ، بالإضافة إلى حادثة عنيفة مرت بها جعلتها تدرك سريعاً أن حياتها قبل أن تتعرف على هذا الرجل لم تكن سيئة .

لذا فقد تركت هذا الوضع المشين وغيرت اسمها إلى " باميلا " وحصلت على وظيفة أخرى فى شركة كبرى . وسرعان ما وقعت " جورجينا " ــ المعروفة الآن باسم " باميلا " ــ فى حب أحد شركائها فى العمل ، وتزوجته فى النهاية ، وبعد ثلاث سنوات من الزواج رزقا بأول طفل لهما . لقد ابتسمت الحياة لـ " جورجينا " ، أقصد " باميلا " ؛ فقد حظيت بزوج يحبها ، وطفل جميل ، ومنزل جديد ، واستقرار مادى ، والعديد من الأصدقاء .

وذات صباح تلقت" باميلا " اتصالاً هاتفياً من شخص يدعى " فرانك " كان يعرفها عندما كانت تعيش مع الرجل المسن . أراد " فرانك " أن يقابلها واقترح أن يتناولا الغداء معاً ، ولكن " باميلا " رفضت ؛ لأن الماضى قد انتهى وطويت صفحته . أصر " فرانك " أنه من مصلحة " باميلا " أن تقابله ، وقال لها إنه على يقين أنها لا ترغب فى أن يفتضح أمر حياتها السابقة أمام زوجها وأصدقائها .

شعرت " باميلا " بأنها مدمرة ، فشيء كهذا قد يجعلها تخسر كل شيء - زوجها ، وبيتها ، وطفلها ، والشعور بالأمان الذى حظيت به مؤخراً .

قابلت " باميلا " " فرانك " الذى طلب ١٠,٠٠٠ دولار مقابل صمته . كان لدى " باميلا " بعض المال وقد شعرت بأن ليس أمامها أى خيار آخر سوى أن تدفع له . وبعد ثلاثة شهور عاد " فرانك " مرة أخرى بمطالب جديدة ؛ فقد كان يريد المزيد من المال وإقامة علاقة معها ، فما كان من " باميلا " إلا أن لجأت للشرطة ، وكانت النتيجة أن وجهت لـ " فرانك " تهمة الابتزاز وحكم عليه بالسجن اثنى عشر شهراً . وعلى الرغم من كل هذا ، فقد تعامل زوج " باميلا " مع الموقف بتفهمٍ ، إلا أن " باميلا " أدركت فى النهاية أن حياتها لن تعود لسابق عهدها مطلقاً .

كانت هذه قصة تقليدية وضحت لنا كيف يمكن للابتزاز الإجرامى أن يؤتى ثماره . إن هذه القصة تنطوى على الاستراتيجيات التى تنطبق على أى موقف يحاول فيه أحد الأشخاص التلاعب بآخر من أجل مكسب شخصى .

وإليك المكونات واللاعبين الرئيسيين الذين يتكون منهم هذا الموقف :

الضحية : شخص ما يستحوذ عليه شعور بالذنب أو الالتزام .

المبتز : شخص على دراية بنقطة ضعف الضحية .

المطلب : الدفع مقابل الصمت أو التعاون .

التهديد : تهديد بفضح الأمر ، أو العقاب ، أو فقدان شيء عزيز .

المقاومة : رفض الضحية المبدئى للتعاون .

الإذعان : قبول مطالب المبتز .

الاستمرارية : استمرار مطالب المبتز دون توقف .

إن معظم الأشخاص لا يشكون مطلقاً فى أن الأشخاص المقربين قد يستخدمون معهم مثل هذه الحيل التلاعبية ، ويعتقدون أن كل ما فى الأمر أنهم " يتصرفون بشكل سيئ " أو أنهم " لحوحون " . وسوف يساعدك هذا الفصل على تحديد هؤلاء الأشخاص فى حياتك ، ومعرفة ماذا تفعل حيالهم .

الابتزاز العاطفى

إن الابتزاز العاطفى يعنى أن يهددك أحد الأشخاص المقربين إليك بأنه سوف يعاقبك ، أو أنك ستعانى إن لم تنصاع لما يريده . إن مثل هذا الشخص يعلم أدق أسرارك ونقاط ضعفك ويستغل هذه المعرفة للنيل منك .

دراسة حالة : قصة " روزمارى "

كان " جريج " وأم زوجته " روزمارى " يكرهان بعضهما البعض بشدة . فقد كانت أمها تؤمن بأن " جريج " ليس مناسباً لابنتها ، وكانت دوماً ما تحاول إفساد العلاقة بينهما .

وذات يوم أخبرت الأم " روزمارى " أن إحدى صديقاتها رأت " جريج " مع امرأة أخرى فى أحد المطاعم ، وقد علقت الابنة على ذلك قائلة : " إنها على الأرجح إحدى زميلاته فى العمل " .

وفاتحت " روزماري " زوجها في هذا الأمر ، مما أثار حفيظته وجعله يتهمها بأنها تتجسس عليه فقال : " إن كنت لا تثقين بي ، فربما ينبغي علينا إعادة النظر في علاقتنا " . ولم تكف " روزماري " عن التحدث مع زوجها في هذا الشأن ، حتى اضطر أن يعترف لها في النهاية أن هذه السيدة هي صاحبة المطعم وأنه كان يتفق معها على إقامة حفل في مطعمها بمناسبة عيد ميلادها ، وأصر بعد ذلك أن يأخذها لذلك المطعم ويقدمها لهذه المرأة .

وبعد مرور عامين ، تعرضت والدة " روزماري " لحادث سقوط سيئ ، بقيت على أثره أربعة أشهر في المستشفى ، وعندما خرجت كانت ضعيفة وفاقدة للثقة بنفسها . ولقد أدركت " روزماري " أن عليها الآن أن تطلب من أمها أن تأتي لتعيش معها ، ولكنها كانت تستطيع أن تتخيل رد فعل زوجها على هذه الفكرة ، فما كان منها إلا أن انتظرت اللحظة المناسبة لتثير الموضوع مع " جريج " .

في هذا المساء حرصت الزوجة على أن تبدو جميلة ، وطهت لزوجها وجبته المفضلة . وعندما أتى للمنزل أعدت له مشروباً وسألته عن يومه . وحينما جلسا معاً على مائدة العشاء ، أيقنت أنه الآن يشعر بالسكينة والاسترخاء .

وبعد تناولهما للحلوى ، وضعت " روزماري " رأسها في يديها وأخذت تبكي ، فسألها " جريج " عما بها ، فقالت : " أنا لا أعرف كيف أخبرك ، إنني أشعر باستياء شديد " . فسألها : " ما الخطب يا " روزي " ؟ هل بدر مني شيء أغضبك ؟ " فهزت رأسها نافية ذلك ، وقالت : " لا يا " جريج " إنك لم تغضبني في شيء ، كل ما في الأمر ... " ثم انفجرت في البكاء ثانية .

فطوقها " جريج " بذراعيه ورجاها أن تخبره بالمشكلة ، فأجابته وهي تذرف الدموع : " لا ، كل شيء على ما يرام يا " جريج " ، سأستطيع التغلب على المشكلة . أنا آسفة بشأن هذا ، لا تقلق " ، فقال لها : " لا يا " روزي " أخبريني بما حدث ، لا يمكن أن يكون الأمر بهذا السوء " . فنظرت إليه وهي مازالت تبكي : " أخشى أن تغضب مني يا " جريج " ، وأنا لا أقوى على احتمال هذا ، إنك لن تفهم " . بدأ " جريج " يشعر بالضيق ، وقال : " أرجوك أخبريني ، وأصدقيني القول سأحاول أن أكون متفهماً " . وبدأ " جريج " يفكر في أسوأ الاحتمالات ـ لابد أن " روزماري " تريد الزواج بشخص آخر .

ارتجفت " روزماری " ومسحت عينيها ثم أخذت نفساً عميقاً وقالت : " إنها أمى ، إنها ضعيفة تماماً الآن وأنا قلقة للغاية عليها . إننى أريد العناية بها ، ولكننى أعرف أنك ستتضايق لو جاءت لتعيش معنا . لقد حاولت أن أكف عن التفكير فى هذا الأمر ، ولكننى لم أستطع ، فهو يؤلمنى بشدة ـ إن فكرة بقائها في هذا المنزل وحدها دون وجود أحد يساعدها إن سقطت ثانية تطاردنى دائماً . أنا لا أعلم ماذا أفعل يا " جريج " .... إن كانت والدتك هى المريضة كنت سأتحامل على نفسى لكن ... " ، ثم انفجرت باكية مرة أخرى .

فى البداية رفض " جريج " مجرد فكرة التحدث فى انتقال حماته للعيش معهما ، ولكن بعد يومين من دموع " روزماری " بدأ يشعر بالذنب . فإن كان يحب زوجته حقاً ، ألا يجب أن يكون مستعداً للتضحية من أجلها ؟ ألا يعنى الزواج أن تقبل دائماً بالحلول الوسطى ؟ لقد بدأ يشعر كم هو أنانى وبغيض ـ تماماً كما أرادت منه " روزماری " أن يشعر . وفى النهاية وافق " جريج " على أن تأتى حماته لتعيش معهما لمدة شهر على سبيل التجربة . ولكن " روزماری " وأمها كانتا تعرفان أنه ما إن تخطو الأم داخل المنزل ، فسيكون من المستحيل أن يقوى أحد على إخراجها منه ، كما أدرك " جريج " أنه فى كل مرة سيحتج أو يعترض ، لن يُقابل إلا بالدموع ، والاتهامات التى ستجعله يشعر باستياء شديد . وهكذا حُسم الأمر .

تنطوى قصة " روزماری " و " جريج " على جميع عناصر الابتزاز النمطية ، حيث يحاول أحد الأشخاص التلاعب العاطفى بشخص آخر لمصلحته الشخصية .

المبتز : " روزماری " ـ فقد كانت تدرك نقطة ضعف " جريج " .

المطلب : أن تنتقل والدتها للعيش معها .

التهديد : تهديد ضمنى بالكف عن حب زوجها إن لم تنل مرادها .

المقاومة : مقاومة " جريج " فى البداية لكى يتعاون .

الإزعاج : استسلام " جريج " لمطلب " روزماری " .

الاستمرارية : الجدالات الحتمية المستمرة والدموع .

إن جميع الأشخاص يعرفون على الأقل شخصاً واحداً استخدم معهم حيل الابتزاز العاطفى لإجبارهم على القيام بشيء رفضوا القيام به فى البداية . قد

يكون قد حدث لك موقفاً مشابهاً لذلك الذى حدث مع " جريج " ، أو قد يحدث ذلك دائماً مع شخص يتسم بالعدوانية السلبية ولا يقول مطلقاً ما يريده ـ فقط يستخدم معك حيلاً وألاعيب لكى ينال مراده . لذا فإنه من المهم أن تحدد جميع الأشخاص الذين يستخدمون هذه الحيل لخداعك كى تنصاع لهم . ولا يشك معظم الأشخاص مطلقاً فى أن أصدقاءهم أو أفراد أسرهم قد يستخدمون هذه الاستراتيجيات الواعية والمدبرة عن عمد ؛ فهم فقط يعتقدون أن مثل هؤلاء الأشخاص يتسمون بالإلحاح أو العدوانية . ومما لا شك فيه أن نتائج مرورك بابتزاز عاطفى تكون مدمرة دائماً .

إن أشهر المبتزين العاطفيين هم أفراد أسرتك وأصدقاؤك المقربون .

وفى النهاية ينتهى بك الحال وقد وافقت على أمر لم تكن ترغب مطلقاً فى القيام به أو الإيمان بأنه أمر حكيم فى ظل الظروف العادية . لقد استدرجك المبتز لكى تشعر بالاستياء والذنب لرفضك طلبه ، وحينئذ فإنك ستشعر حتماً بالاستياء لكونك فى هذا الموقف ، وسواء أدركت ذلك أم لم تدركه ، فإنه على المدى الطويل لن تعود علاقتك مع المبتز كسابق عهدها أبداً .

الرجال والابتزاز العاطفى

إن الرجال عادة ما يكونون ضحايا الابتزاز العاطفى ، أكثر من المبتزين أنفسهم . فالرجال يفضلون أن يطلبوا ما يريدونه مباشرة . أما النساء ـ اللاتى تأثرن بدورهن السابق كراعيات سلام ـ فهن يخجلن من طلب ما يردنه فى الوقت الذى يردنه فيه . إن العديد من النساء تعوزهن الثقة بالذات اللازمة لإدراك أنهن يستحققن ما يطلبنه . فدورهن كحاميات للعش يتطلب منهن أن يكن محبوبات من قبل الآخرين ؛ فلقد كن دائماً المسئولات عن دعم العلاقات ـ مع الأزواج ، الأطفال ، أفراد الأسرة ، المجموعات الاجتماعية . لقد تبرمج عقل المرأة على العمل على إنجاح العلاقات . ولهذا ، فإن المرأة ستلجأ فى أغلب الأحوال إلى الابتزاز العاطفى لتنال مرادها ، بدلاً من أن تطلب ما تريده مباشرة ويقابل هذا الطلب بالرفض .

يبدو الابتزاز سبيلاً سهلاً للوصول للهدف لأنه يغنى عن المواجهة .

إن الرجال يستخدمون أيضاً الابتزاز العاطفى ، ولكن أقل كثيراً من النساء . إن وظائف عقل الرجل تصبح بسيطة للغاية فيما يختص بالأمور العاطفية . فعندما كانت مهمة الرجل هى القنص ، كان يفضل استخدام أساليب مباشرة وواضحة ، واستمر عقله فى التطور على هذا النحو .

فإن أراد رجل مثلاً أن تأتى أمه لتعيش معه ، فسيشترى لزوجته باقة من الزهور قبل أن يعرض عليها الأمر ، وسوف يكون هذا هو قدر التلاعب الذى استخدمه . وسينتقل بعد ذلك لطرح الموضوع ومناقشته ببساطة ـ دون اللجوء لأية تأثيرات عاطفية ـ مفنداً مميزاته وعيوبه . وقد يقدم لزوجته خطة لبناء جزء ملحق بالمنزل على أن تأتى إحدى السيدات لرعاية والدته ، ويوضح لها كيف أنهما سيقضيان عطلات نهاية الأسبوع وحدهما بدونها ، وهكذا . فإن الرجال عادة ما يطالبون أو يصرون بشكل ماكر على أن يذعن الجميع إلى ما يريدونه ، والعديد من النساء يفعلن ذلك .

سوف يستخدم الرجال طريقة مباشرة سبق التخطيط لها جيداً لنيل ما يرغبون فيه ، أما النساء فهن يفضلن الابتزاز العاطفى .

على مدار التاريخ حظى الرجال بمناصب أكثر أهمية من تلك التى حظيت بها النساء ، فلم تكن المرأة تتمتع بالهيمنة الكافية لتكون لها اليد العليا ، لذا فقد ظلت تعتمد على مدار عقود طويلة على الخداع للوصول إلى مرادها .

وعلى الرغم من ذلك ، فإن الرجال بالفعل يلجئون فى بعض المواقف لاستخدام الابتزاز العاطفى ، فالشباب يحاولون استمالة الفتيات للوقوع فى غرامهم باستخدام الابتزاز العاطفى .

حيل شائعة للابتزاز العاطفى

قد يكون المبتزون العاطفيون هم الأحباء ، أو الأزواج ، أو الزوجات ، أو الأطفال ، أو الحماوات ، أو الآباء ، أو الأصدقاء ، أو ربما أصحاب العمل . فالابتزاز عادة عائلية معروفة ، وهو أسلوب تكتيكى ينتقل عبر الأجيال .

الآباء : " بعد كل ما قمت به من أجلك "
" سوف أحرمك من الميراث "
" لماذا تفعل هذا ؟ أنت من لحمى ودمى ! "

الأزواج / الزوجات : " لا أستطيع تصديق أنك أنانى بهذا الشكل "
" إنك لا تهتم بى حقيقة "
" إن كنت تحبنى ، لقمت بهذا من أجلى "

الأزواج المنفصلون : " سوف أستدعيك فى المحاكم ، ولن ترى أطفالك مرة ثانية مطلقاً "
" سوف أسلبك كل ما تملك "
" لقد كنت أبغض ممارسة الجماع معك "

الأحباء : " لسنا وحدنا من يفعل هذا ، ما خطبك ؟ "
" إن هذا ما ينبغى للمحبين أن يفعلوه لبعضهم البعض"
" من الواضح أنك لا تحبنى . ربما يكون من الأفضل أن ننفصل "

الأطفال : " كل الآباء الآخرين يفعلون هذا لأطفالهم ، من الواضح أنهم يحبونهم أكثر مما تحبنى "
" سوف أهرب من المنزل ـ لابد أننى لست طفلكما "
" إنك تحب أختى أكثر مما تحبنى "

آباء الأزواج أو الزوجات : " سوف أتبرع بكل ما أملك للجمعيات الخيرية "
" إذا لم تعتن بى ، فسأمرض وسينتهى بى الأمر فى المستشفى "
" لا تقلق بشأنى ، فأنا عجوز سوف يدركنى الموت قريباً "
الأصدقاء : " لو كنت أنت من طلب منى هذا ، لكنت فعلته لك "
" إنك تقول إننى أقرب صديق لك . حسناً ، ربما يكون من الأفضل أن تبحث لك عن صديق آخر "
" لطالما ساندتك ووقفت بجانبك . انظر كيف تعاملنى الآن عندما أحتاج لك "

أصحاب العمل : " إنك بهذا تصعب الأمور على زملائك ، فهكذا سيضطرون لتحمل المزيد من الأعباء "
" سوف أعمل على ألا تحصل على ترقية بعد ذلك مطلقاً "
" بالتأكيد إنك تدين لى وللشركة ببعض الولاء ؟ "

الموظفون : " إذا فصلتنى ، سوف تكون بحاجة لمحام ماهر "
" أنا على يقين من أن الإعلام سيحب سماع هذا "
" ألم تسمع من قبل عما يسمى بالإنهاك ؟ "

إن ما يقصده المبتز هو : " إن لم تنصع لما أريده ، فسوف تعانى "

ويتعلم الأطفال فى مرحلة مبكرة أن الابتزاز هو إحدى وسائل نيل مرادهم - خاصة عندما يعرفون أن آباءهم يستخدمونه أيضاً . فالأطفال يشعرون بأنهم عديمو الحيلة نسبياً بسبب صغر سنهم وأحجامهم ، لذا يبدو لهم الابتزاز أسهل وأكثر الطرق فاعلية للوصول إلى غايتهم .

دراسة حالة : قصة " جوليا "

كلما كان أطفال " جوليا " يتقدمون سناً ، أصبحوا أقل رغبة فى قضاء أى وقت مع خالهم " جون " طريح الفراش ، مما جعل " جوليا " تشعر بالذنب . ففى كل مرة كانت " جوليا " تزوره كان يسألها عن الأطفال . وقد كانت " جوليا " تكذب عليه فى كل مرة وتدعى أنهم فى المدرسة ، أو

منهمكون فى أداء واجباتهم المنزلية ، أو لديهم مشروع خاص يبقيهم خارج المنزل . قالت " جوليا " لأطفالها : " انظروا ، لقد أصبح خالكم كهلاً الآن ، وأنا لا أعلم إلى أى مدى سيبقى على قيد الحياة . إنه وحيد ويتطلع لرؤيتكم . هل تتذكرون كل ما كان يفعله لكم وأنتم صغار ؟ لقد اعتاد أن يقضى وقتاً بصحبتكم ويداعبكم . إنه لم يكن يملك يوماً الكثير من النقود ، ولكنه كان ينفق كل ما لديه عليكم دائماً " .

لكن أطفال " جوليا " كانوا غالباً ما لا يقتنعون بحديث أمهم ، ويستخدمون معها الابتزاز العاطفى : " ولكنه لا يسمع مطلقاً ما نقوله يا أمى ، إنه كالأصم . كما أن منزله يبعث على الملل ، فلا يوجد ما نفعله به . إننى لم أعد أرى أصدقائى كثيراً على أى حال . لكننى أعتقد أننى أستحق أن أحظى ببعض المتعة ، أليس كذلك ؟ إنك لا تريدينى أن أكون تعيساً يا أمى ، أليس كذلك ؟ " هكذا كان رد " برنارد " ذى الخمسة عشر عاماً على أمه .

كانت " كاتى " ـ البالغة من العمر ستة عشر عاماً ـ خبيرة ، أيضاً فى الابتزاز فقالت : " أنت تعرفين يا أمى كم الوجبات الهائل الذى يكلفوننا بأدائه فى المدرسة ، وبالطبع أنت لا ترغبين أن نرسب فى امتحاناتنا ؟ لقد أردت أن أذهب معك هذا الصباح ، ولكن كان لدىّ مقال يجب أن أكتبه ، سوف تضاف درجاته إلى نتائجى النهائية . وهذا يعنى أننى إن لم أكتب مقالاً جيداً ، فسوف أكون فى ورطة كبرى . بالإضافة إلى ذلك ، لا ينبغى لك أن تستخدمى الابتزاز العاطفى معنا ، فهذا ليس عدلاً . إننا لا نرغب فى الذهاب ، ما العيب فى ذلك ؟ "

إن الأطفال بمقدورهم أن يحترفوا حقاً فن التلاعب . لذا فإن الآباء الذين يبتزون أولادهم عاطفياً على نحو منتظم يجب أن يبقوا دائماً مستعدين لانقلاب الأمور إلى النقيض .

فى السيناريو السابق ، شعرت " جوليا " بقلة الحيلة وحاولت بذل ضغط أخلاقى وعاطفى على أطفالها . فبدلاً من أن تحاول إقناعهم بهدوء ، أو تأمرهم بكل بساطة بفعل ما تراه صحيحاً ، حاولت ابتزازهم عاطفياً ، وبالتالى حذا الأطفال حذو والدتهم ؛ لأنهم تعلموا قواعد اللعبة .

إن الآباء الذين يستخدمون الابتزاز العاطفى يُنشئون أطفالاً يجيدون هذا الابتزاز أكثر منهم .

ذات يوم كنا نشاهد شخصاً يعزف الموسيقى فى شوارع " لندن " ، وبعد انتهاء فقرته ، نظر إلى مجموعة الأطفال المجتمعين حوله يشاهدونه بإعجاب وقال : " أيها الأطفال ، إن لم يعطكم آباؤكم جنيهاً لتضعوه فى قبعتى ، فهذا يعنى أنهم لا يحبونكم " . وقد جمع هذا الرجل حينها ١٨ دولاراً .

كلما خضع الشخص واستسلم أمام الابتزاز العاطفى ، أصبح هذا الابتزاز هو الإطار الذى يحدد العلاقة التى تجمع بينه وبين المبتز مستقبلاً . وكلما كانت العلاقة وثيقة ، زاد شعور الضحية بالذنب ، وهذا الشعور هو أقوى أداة يستخدمها المبتز للتأثير على ضحيته .

دراسة حالة : قصة " ستيفن "

بعد زواج دام خمس سنوات ، اتفق كل من " ستيفن " و" كاميلا " على أن ينفصلا ، حسناً ... لقد اعتقد " ستيفن " أنهما اتفقا على ذلك . فعلى الرغم من أن " كاميلا " كانت قد وافقت على الانفصال فى حينها ، إلا إنها كانت مقتنعة تماماً أن " ستيفن " لن يقوى على الابتعاد عنها ، وافترضت ببساطة أنه بعد قضائه أسبوعين بمفرده ، سوف يعود إليها يرجوها أن تنسى مسألة الانفصال هذه .

ولكن " ستيفن " لم يعد ، وبدلاً من ذلك أخذ يعمل لمزيد من الوقت وبمزيد من الجهد ، أى أنه دفن نفسه فى عمله . بيد أن " كاميلا " قد آمنت فى قرارة نفسها أنه لن يستطيع مواصلة العيش على هذا النحو ، وأنه سوف يدرك إن آجلاً أم عاجلاً كم أن حياته خاوية وبلا هدف بدونها . ولكن فى هذا الوقت تعرف " ستيفن " على امرأة أخرى .

ثارت " كاميلا " لذلك وجن جنونها ، وبقيت على اتصال بوالدة " ستيفن " لتتتبع أخباره . لقد كانت حماتها تحبها كابنتها وقد شعرت بالصدمة عندما علمت بخبر انفصالهما . وعندما بدأت والدة " ستيفن " فى التحدث عن المرأة التى تعرف عليها ابنها ، استشاطت " كاميلا " غضباً ، وبدأت تتصل بزوجها

فى ساعات غير مناسبة أثناء الليل والنهار لتقول له إنها ارتكبت خطأ أحمق ، وإنها تريد مقابلته للتحدث معه .

وافق " ستيفن " فى النهاية على مضض أن يقابلها . كانت " كاميلا " أثناء اللقاء خفيفة الظل وفاتنة ودافئة ـ تماماً كما اعتادت أن تكون فى بداية علاقتهما . ولكن " ستيفن " ترك بالفعل شقة الزوجية ، إنه مازال يحب " كاميلا " ، بل إنه مغرم بها ، ولكنه لم يعد يشعر بأن هناك ارتباطاً عاطفياً بينهما . وأخذ يستمع إليها وهى تتحدث عن مدى اشتياقها له ، ولكنه اعتذر لها قائلاً إنه قابل امرأة أخرى ، وإنه يتمنى لها السعادة كذلك .

ولكن " كاميلا " لم تستوعب الأمر جيداً ، فكانت تتصل به باكية وترجوه أن يذهب إليها ، وعندما يفعل كانت تبكى وتقول إنها لا تستطيع المضى فى الحياة دونه . شعر " ستيفن " بقلة الحيلة أمام الدموع وحاول مواساتها ، ولكنها اتصلت به بعد ذلك وهددت بالانتحار .

لم يعرف " ستيفن " ماذا يفعل ، ولكن لحسن الحظ أدركت المرأة الجديدة فى حياة " ستيفن " ما كان يحدث وسيطرت على الموقف . فقد أقنعت والدة " ستيفن " بالاتصال بعائلة " كاميلا " لإخبارهم بمدى قلقها حيال حالة " كاميلا " العقلية وطلبت منهم الاعتناء بها ، ثم طلبت من " ستيفن " أن يبعث خطاباً لـ " كاميلا " يخبرها فيه بحزم بأسفه لإنهاء العلاقة ولكن الأمر انتهى . وبهذا لم يعد هناك مجال أمام " ستيفن " للتفكير فى أمر العودة لزوجته .

شأنها شأن معظم النساء ، استطاعت " كريسى " أن ترى الابتزاز العاطفى الذى تمارسه " كاميلا " ، وعلمت أن " ستيفن " على وشك أن يقع ضحية له . لقد أنقذ تفكير " كريسى " السريع " ستيفن " من الوقوع فى براثن علاقة لم يعد يريدها . ولولا تدخلها هذا ، لعاد " ستيفن " لزوجته مرة أخرى حتى إن لم يكن يرغب فى ذلك . فلقد شعر بفزع شديد من جراء تهديد زوجته بالانتحار ، وشعر أنه سيكون مسئولاً عن أى عمل أهوج تقوم به زوجته . ولم يكن يدرك أن زوجته كانت تبتزه عاطفياً عن عمد لتوقعه فى شباكها مجدداً ، وأنه لم يكن لديها أى نية لإيذاء نفسها .

وتزوج " ستيفن " و " كريسى " فى العام التالى ، بينما مازالت " كاميلا " تتتبع أخبارهما ، وتزور والدة " ستيفن " بانتظام وتتحدث عن الأيام الخوالى

ومدى روعتها ، ولكن لم ينتبه لها أحد كثيراً ، إنهم جميعاً يشعرون بالأسف حيالها ويتمنون أن تمضى قدماً فى الحياة وتحظى بحياة أخرى .

إن الشعور بالذنب يضع الضحية تحت وطأة ضغط عصبى شديد . لا أحد يريد أن يتشكك دوماً فى نوايا الآخرين ، ولكن من الضرورى أن تدافع عن حقك فى نيل ما ترغبه . لقد أدرك " ستيفن " أنه لا يريد العودة لزوجته ، وكان يجب عليه أن يواصل حياته على أساس هذا القرار . إن الرجال لم يعتادوا التعامل مع مشاعرهم وعواطفهم الخاصة ، ولديهم فكرة ضئيلة للغاية عن كيفية التعامل مع امرأة عاطفية .

إن الرجال يحبون الأسلوب المباشر فى الكلام ، كما أنهم يحبون مناقشة موضوعات مثل أفضل الفرق الرياضية ، وأى الأحزاب السياسية يستحق حكم البلاد . إن الرجال يتعاملون مع الحقائق والمعلومات والوقائع الملموسة ، لذا فعندما يتحرى الآخرون ـ النساء فى العادة ـ الأسلوب العاطفى فى معاملتهم ، مما يشعر معظم الرجال بالعجز . والنساء يعرفن ذلك ويستغللن هذه النقطة لصالحهن . ولكن مازال باستطاعة الرجال التحلى بقوة عاطفية للوصول إلى مرادهم . ويفلح هذا الأسلوب تماماً حينما تكون النساء فى حياة هؤلاء الرجال يتمتعن بحساسية بالغة ، ومن ذلك النوع الذى يمكن أن يخضع لسيطرة رجل قوى الشخصية .

دراسة حالة : قصة " إيرين "

كانت " إيرين " تتمتع بصفات جميلة ؛ فقد كانت هادئة الطبع ، وعطوفة ، وكانت تهتم بالآخرين وترفض تقديم نفسها على الآخرين . لقد كانت إنسانة كريمة وسعيدة ومخلصة ، ولكنها لم تر نفسها على هذا النحو . فهى غالباً ما كانت تستسلم لرغبات الآخرين ، أو تفشل فى الدفاع عن حقوقها فقط لتعيش فى سلام . وقد كان " بوب " زوج " إيرين " لحوحاً وغيوراً للغاية ، ودائماً ما يريد أن تسير الأمور وفقاً لما يريد .

ذات يوم ، أعلن " بوب " أنه يرغب فى شراء قارب جديد ، وأخبر " إيرين " أن قاربه القديم ليس سريعاً أو كبيراً بشكل كاف وأن قيادته صعبة ، كما أنه لا يعمل وفقاً للتقنيات الحديثة التى يريدها . لذلك فقد عقد العزم على

البحث عن قارب جديد ، وقال إن باستطاعته شراء القارب الذى يريده بسعر مناسب .

ولكنه عندما أخبرها بهذا السعر المناسب ، كادت أن يغشى عليها ، وقالت : " إننا لا نستطيع تكبد هذه المصروفات الآن ، فلقد دفعنا لتونا مصروفات الأطفال بالمدرسة ، وأنت قد وعدتنى بأن تشترى لى سيارة جديدة فى نهاية الشهر ؛ لأن سيارتى أصبحت خردة ولا تلبث أن تتعطل طوال الوقت " .

استشاط " بوب " غضباً وقال : " ها أنت تبدئين مجدداً ، إنك دائماً تفكرين في نفسك . أنا ... أنا ... هذا هو كل ما تهتمين به . ولكن ألا يخطر ببالك مطلقاً أن لى احتياجات كذلك ؟ إننى أعمل بجد طوال الأسبوع لكى أكسب مالاً كافياً لإعالة هذه العائلة . إننى أعانى الضغط والتوتر طوال الوقت ، واصطياد السمك يوم السبت هو سبيلى الوحيد للاسترخاء " .

جعل " بوب " زوجته تشعر باستياء طوال الأيام الثلاثة التالية . ولكنها فى النهاية قررت أن ترضى بحل وسط : " لقد كنت أفكر فى موضوع القارب هذا يا " بوب " ، ورأيت أننى لو اشتريت عربة مستعملة صغيرة ، وأجلت أنت شراءك للقارب اثنى عشر شهراً ، فربما نستطيع شراء الاثنين على المدى الطويل " .

فأجابها " بوب " فى هدوء : " لا ، فالقارب سيرتفع ثمنه فى العام المقبل ، بالإضافة إلى أنها فكرة جيدة أن نشترى قارباً فى هذا الصيف ، فبهذا سوف نستطيع قضاء المزيد من الوقت مع الأطفال ؛ لأنهم سيتمكنون من ممارسة رياضة التزحلق على الماء بزلاجات موصلة به . إننا بحاجة لأن نسد فراغ الأطفال فى عطلات نهاية الأسبوع ، وإلا فإنهم سيواجهون متاعب " .

شعرت " إيرين " بالذهول ، وقالت : " ولكننا يا " بوب " لا نستطيع تحمل نفقات هذا القارب الآن ، حيث إن هناك العديد والعديد من الأشياء بحاجة للتصليح هنا فى المنزل " . لم يستجب " بوب " فى البداية ولكنه قال بنبرة تزداد غضباً : " لا أستطيع أن أصدق هذا يا " إيرين " ، بالطبع أنت تهتمين بأطفالنا ؟ إنك من يساورك القلق دائماً بشأن الأماكن التى يذهبون إليها وماذا يفعلون . إننى لم أكن أتخيل أننى سوف أشهد اليوم الذى تحرمينهم فيه من الوقت الذى نقضيه معهم كعائلة . إنهم بحاجة لهذا القارب أيضاً ! " وبعد قضاء يومين وهى فى حالة من التوتر ، شعرت " إيرين " بأنها لا تقوى على

تحمل هذا الموقف أكثر من ذلك . لقد علمت أن " بوب " لن يتراجع عن قراره مطلقاً ، وأن الأطفال قد بدأوا يتضايقون من جو المشاحنات الذى يسود المنزل طوال الوقت . وفى النهاية توصلت " إيرين " لحل ، فلقد قررت العودة لعملها ذى الدوام الكامل ، وبهذا سيصبح كل شيء على ما يرام .

لقد اشترى " بوب " قاربه ، والآن يرغب فى بناء مرسى له . وهو يعلم أنه سيحصل على مراده لأنه سيستخدم نفس الحيل ثانية .

لقد كانت " إيرين " ضحية للابتزاز شأنها فى ذلك شأن من يتسلم رسالة بدفع فدية ، أو من يتلقى تهديدات مباشرة . فالمكونات الأساسية للابتزاز الإجرامى والعاطفى واحدة .

الضحية : إحساس " إيرين " بالالتزام نحو عائلتها وحبها لأطفالها ورغبتها فى تهيئة مناخ سعيد بالمنزل كانت هى نقاط ضعفها .

المبتز : معرفة " بوب " بكل أسرار " إيرين " ومشاعرها من خلال علاقتهما الوثيقة .

المطلب : موافقة " إيرين " على شراء القارب الجديد .

التهديد : الشعور بالذنب من جراء الإسهام فى التأثير سلباً على صحة زوجها ، وتمهيد الطريق لأطفالها لمصادقة مجموعة سيئة من الأطفال بسبب سلوكها الأنانى ، والتسبب فى استمرار جو من التوتر فى المنزل .

المقاومة : محاولة " إيرين " لأن توضح كيف أن مطلب " بوب " غير عملى ، وعرضها بديلاً آخر .

الإذعان : استسلام " إيرين " فى النهاية .

الاستمرارية : استمر " بوب " فى استخدام حيل الابتزاز ليشترى مرسى لقاربه ؛ لأنه يعرف أنها تؤتى ثمارها .

إن الابتزاز العاطفى يدمر صورة الضحية عن نفسه ، فهو إن استمر فى الخضوع للمبتز ، فسيدمر ثقته بنفسه فى النهاية وسيبقى دوماً مسلوب القدرة على تقدير ذاته . إن مثل هذا الشخص يصيبه وباء زعزعة الثقة بالنفس ، والخوف ، والشعور بالذنب ، مما يسمح بدوره للمبتز بإبداء مطالب أكثر مبالغة .

كيفية التعامل مع المبتز العاطفى

عادة ما يبدو المبتزون العاطفيون أقوياء وأصحاب إرادة قوية . ولكن على الرغم من أنهم يتركون انطباعاً بأنهم يعرفون ما يريدون وأنهم مستعدون لفعل أى شيء لنيل ما يبغونه ، إلا أن الحال نادراً ما يكون كذلك .

إن المتذمرين غالباً ما يكونون مجرد أشخاص مستأسدين يعانون عدم تقدير الذات ، ولا يستطيعون التعامل مع الرفض . إنهم لا يتمتعون بالثقة فى النفس اللازمة لمناقشة موقفهم وتقييم الاختيارات المتاحة لديهم ، كما يتملكهم الفزع من فكرة خسارة ما يملكونه بالفعل ، وهم عادة ما سوف يتهمون ضحاياهم بالأنانية أو عدم الاكتراث أو التمركز حول الذات ـ وهى الصفات التى يتمتعون هم بها . إن هؤلاء المتذمرون يشبهون فى نواحٍ عديدة الأطفال المزعجين ، فهم يوضحون مطلبهم ، وإذا لم يلق قبولاً ، فإنهم ينغمرون فى نوبة من الغضب . وفى كل مرة يستسلم فيها الأب لنوبة من الغضب ، فإنه بذلك يغرس بذور الابتزاز العاطفى .

تذكر دوماً أن المبتزين العاطفيين يشبهون الأطفال المزعجين أو المستأسدين ، ويجب التعامل معهم من هذا المنطلق .

إن شعرت بأنك ضحية أحد المبتزين العاطفيين ، فمن المهم بالنسبة لك أن تقرر إن كنت مستعداً للتأقلم مع هذا الوضع ، أم أنك ترغب فى التوقف ووضع حد لهذا الأمر . إن الناس سوف يعاملونك دائماً بالطريقة التى تسمح لهم بمعاملتك بها . فإن كنت ضحية ؛ فذلك لأنك سمحت بحدوث ذلك . ولكن تماماً كما اكتسب المبتز سلوكه هذا على مدار فترة من الوقت ، فإن مثل هذا

السلوك يمكن تعديله وتغييره بمرور الوقت . بيد أن عملية التعديل السلوكى هذه تتطلب التزاماً ووقتاً ، لذا ينبغى عليك أن تكون مستعداً لخوض مباراة عنيفة .

إن أول ما يجب عليك إدراكه هو أن المبتز يرغب فى الحصول على موافقتك بشأن أمر ما ، وإلا لم يكن ليسألك أن تسمح له بالقيام بما يرغب فى فعله . ولهذا ، فأنت من يملك زمام الأمور واليد العليا فى هذا الموقف ، والوسيلة الوحيدة التى تفقد بها هذه القوة هو أن تظهر ضعفك . لذا لا تناشد المبتز مطلقاً ألا يضغط عليك ، ولا تقبل أى لوم على الموقف ، وتجنب كذلك محاولة فهم شعور المبتز ، وتذكر دائماً أنك من يتعرض للابتزاز ، وأولى لك أن تهتم بمشاعرك . ولا تحاول مطلقاً أن تقلب الموقف وتبتز أنت الطرف الآخر .

عندما يبدأ المبتز فى إبداء مطالبه وإلقاء تهديداته واتهاماته ، فإنه من الضرورى أن تكون مستعداً بردود أفعال سابقة التحضير ، حيث إنك قد لا تتمكن من ارتجال هذه الردود والاستجابات فى غمار الموقف نفسه ، لذا تدرب عليها حتى تصبح جزءاً منك .

ما يمكنك قوله للمبتز

" حسناً ، إنه اختيارك أنت " .

" أنا آسف لأنك اخترت مثل هذا الشعور " .

" من الواضح أنك غاضب ، لذا دعنا نناقش هذا الأمر عندما تهدأ " .

" حسناً ، أنا لا أتفق معك فى هذا الرأى " .

" أستطيع أن أرى أنك لست سعيداً ، ولكن تلك هى الطريقة التى تسير بها الأمور " .

" أعتقد أن هذا الأمر يتطلب الكثير من التفكير ، لذا دعنا نتحدث بشأنه فى وقت آخر " .

" إننا نرى الأمور من منظور مختلف " .

" قد تكون محقاً ، ولكن دعنا نفكر فى هذا الأمر قليلاً قبل أن نتخذ قراراً " .

" من الواضح أنك محبط ، ولكن هذا الأمر غير قابل للتفاوض " .

إن رفض الانصياع أو التفاوض الفورى من شأنه أن يجلب فترة من السكون أو العبوس من جانب المبتز . وهذه فى الغالب هى النقطة التى تستسلم عندها الضحية . إننا فى العادة نكون بصدد موقف ينبغى إيجاد حل له وحسمه ـ

ولكن هذا لا يحدث إلا حينما يكون المبتز مستعداً لمناقشة الموقف مناقشة ناضجة ومنطقية . أثناء فترة سكون المبتز ، لا تشتك بشأن المشكلة ، حيث إن هذا من شأنه أن يدع المبتز يعلم أنك محبط مما يبث بداخله إحساس القوة ، فقط قل : " سوف أكون مستعداً للتحدث فى هذا الأمر عندما تكون أنت مستعداً لذلك " .

تجنب التهديدات أو الشتائم المضادة ،
أو الضغط على نقاط ضعف المبتز .

فى ذلك الحين سيشعر المبتز بقلة الحيلة والإحباط ، ولكن سيظل بحاجة لحفظ ماء وجهه ، لذا عليك عندئذ أن تشير إلى بعض النقاط الجيدة التى أثارها . وإن انتهى الأمر بتوصلكما لحل وسط ، فحدد شروطاً وتمسك بها . أما إن عمل المبتز على إصابتك بالتوتر ، فارفض مسايرته فى أى مما يقوله .

لا تتعارك أو تتجادل مع المبتزين ـ فقط دربهم .

إن باستخدامك الاستجابات السابق ذكرها ، ستتمكن من تعديل سلوك المبتز ، حيث إن المبتزين يحترمون هؤلاء المتمسكين بموقفهم على أية حال .

عندما لا يكون المبتز أيضاً مدركاً لما يفعله

فى بعض الأحيان لا يكون المبتز مدركاً لما يفعله . لقد ألفت الصحفية الجنوب أفريقية " تشارلين سميث " كتاباً عن الليلة التى تعرضت فيها للاغتصاب فى منزلها ، وكيف أنها كانت تلح على السلطات بتعقب الجانى . فى ذاك الوقت كانت معدلات الاغتصاب فى جنوب أفريقيا هى الأسوأ فى العالم ؛ فكانت امرأة تغتصب كل ٢٦ ثانية . لقد كان الاغتصاب أحد أكثر الموضوعات المحظور الخوض فيها فى البلاد ، وكانت قلة قليلة فقط من الناس ـ وخاصة الضحايا من النساء ـ هم من يمتلكون الشجاعة الكافية للتحدث جهراً عما كان يحدث .

وفى كتابها ، تحدثت " تشارلين " بشأن الأثر المروع الذى تركته التجربة عليها ، وكيف أنها استطاعت فى النهاية أن تواجهها بشجاعة وتساعد النساء

الأخريات اللاتى تعرضن لنفس المحنة على التغلب عليها . ولكن إحدى السيدات اللاتى اتصلن بها لم تتلق إلا القليل من الدعم والشفقة . فقد تركت هذه السيدة وتدعى " مارى " الجامعة بسبب حادث اغتصاب ، وطلبت من زوجها أن يشترى لها منزلاً بمكان آخر ، وأهملت أطفالها وبيتها . فكانت النتيجة أن أصبح المنزل مهملاً ، وعانى زوجها من مشاعر الحزن والإحباط ؛ لأنه عجز عن مساعدتها على تخطى المحنة . وعندما اتصلت هذه السيدة بـ " تشارلين " كانت مندهشة للغاية من موقف الكاتبة ، التى أخبرتها بدورها كيف أنها كانت تستخدم الابتزاز العاطفى مع عائلتها لتجعلهم يعانون تماماً كما عانت هى . ومما كتبت " تشارلين " فى كتابها : " أنا فخورة بنفسى " - " Proud of me " : " إن إدمان " مارى " لشعور الإحساس بالشفقة على نفسها جعل منها عبدة لمعتديها . لقد نسخت لنفسها صورة من سلوك المعتدين الشائن وحفظتها عن ظهر قلب . إن تعديهم كان سافراً ، ولكن التعدى الذى مارسته هى على عائلتها كان مميتاً ، وإن كان يصعب رؤيته بالعين المجردة " .

قد يجد الضحايا أنفسهم يمررون عواقب الابتزاز العاطفى لأفراد الأسرة الآخرين والأصدقاء .

إن هذه المرأة لم تكن مدركة - على الأرجح - أنها كانت تبتز عائلتها عاطفياً . فلقد كان من السهل بالنسبة لها أن تتقلد دور المبتز ، خاصة أن زوجها وأطفالها شعروا بالعجز عن الاعتراض على ما تفعله أو التصدى لها . لقد كانت مشاعر الذنب بأن هذه الحادثة كانت خطأهم تغمرهم للغاية . فماذا لو كان الزوج متواجداً بالمنزل ليلة الاعتداء ؟ وماذا كان سيحدث لو لم يخرج الأطفال ؟ ربما ما كان لحادث الاغتصاب أن يحدث . إن حمل الطرف الآخر على الشعور بالذنب غالباً ما يكون أقوى سلاح فى ترسانة أسلحة المبتز ؛ فهو قد يترك ضحاياه شاعرين بالعجز .

وفى مثل هذا الموقف ، سيتحسن الوضع كثيراً إن خرج الضحايا خارج المنزل طلباً للمساعدة . ففى المثال السابق ، تم الاتصال بصديقة مقربة لهذه المرأة لتتدخل . وقد يكون من المفيد كذلك السعى وراء الاستشارة ، أو الذهاب لأحد الأطباء النفسيين . ففى بعض الأحيان تكون هناك حاجة لشخص غير واقع

تحت سطوة المبتز ليتدخل ويكسر دائرة الشفقة على النفس ، وما يترتب على ذلك من تدمير للذات .

عندما يصبح الابتزاز عقوبة مدى الحياة

عندما تستسلم للتهديدات الأولى للمبتز ، ستجد نفسك في دائرة يصبح من الصعب إيقافها تدريجياً . فالمبتز بمقدوره في النهاية أن يدمر الضحية ، عاطفياً ونفسياً ومالياً .

هناك امرأة نعرفها ظل خطيبها يلح عليها لتوقع معه عقد قرض مشترك . فقد توسل إليها لتكون ضامناً مشتركاً معه على قرض يحتاجه لشراء سيارة جديدة لعمله ، وقال إن ليس لديه الاعتماد اللازم لشرائها وحده . وقد رفضت في البداية ، ولكنه قال لها : " لم لا ؟ إننا سوف نمضي عمرنا كله معاً ، فإذا لم تكوني واثقة بي بخصوص قرض بسيط كهذا ، فربما يكون من الأفضل أن نعيد النظر حيال علاقتنا ككل ! " .

وظل هذا النقاش دائراً لعدة أيام ، فقال : " إن كنت تحبينني حقاً ، لكنت وافقت على هذا الأمر البسيط . إنني لا أطلب منك أن تضمني هذا القرض وحدك ، ولكنك ستكوني فقط ضامناً مشتركاً معي في مشروع سيفيد كلينا مستقبلياً " . وبعد ذلك استخدم هذه العبارة : " وعلى أية حال بعد كل هذا الوقت الذي جمعنا معاً ، فإن هذا هو أقل ما كنت أتوقعه منك " ، كسلاحه الأخير لإجبارها على التوقيع . وفي النهاية ، وتحت تأثير الرومانسية وخشية فقدانه ، وافقت على التوقيع . وبعد ذلك عندما اكتشفت أنه غير كفء ، وكاذب بائس ، لا يستطيع البقاء في وظيفة أكثر من أسبوعين ، وأنه مدان لكل شخص في البلاد ، كان الوقت قد تأخر كثيراً .

عندما يهدد المبتز بانسحابه من علاقة رومانسية ،
تصبح العديد من النساء أهدافاً سهلة المنال .

وقد يسبب الآباء كذلك جروحاً لا يزول أثرها بسهولة . ففي المجتمعات الزراعية ـ على وجه الخصوص ـ قد يضع الآباء على كهل الابن الأكبر ـ أو الأصغر إن كان أكثر إذعاناً ـ عبئاً ضخماً ويطالبونه بالبقاء بالمنزل ورعاية مزرعة

الأسرة . ولكنه ربما كـان يريـد مسـتقبلاً مختلفاً لنفسـه ؛ فربمـا كـان يريـد أن يرحل ، أو أن يؤسس مشروعاً خاصاً به ، أو يتعلم مهنة ، أو يلتحـق بمدرسـة التمثيل . إنه لو استسلم فى هذه الحالة للابتـزاز العـاطفى ، فإنـه سـوف يظـل يشعر دائماً بأنه حبيس مصيدة لا يستطيع الفكاك منها ، ويشعر بالسخط تجـاه والديه .

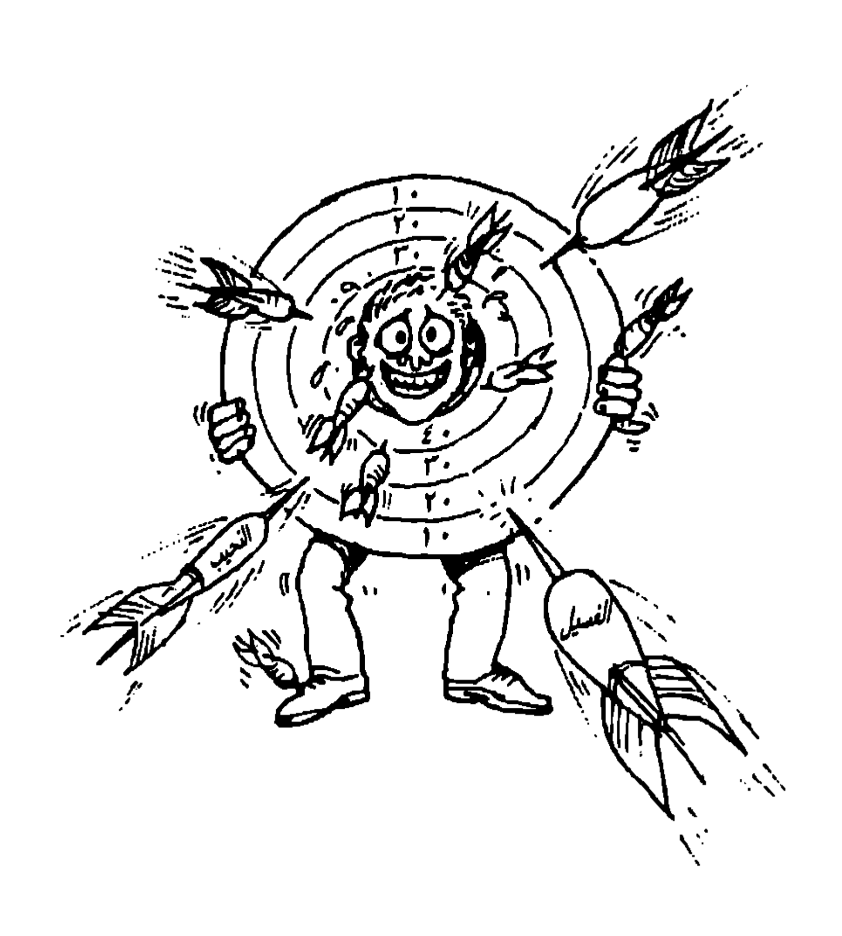
أما ابتزاز الأبناء من الفتيات عاطفياً فيتخذ شكلاً مغايراً . فقد سبق أن سمعنا جميعاً عن النساء اللاتى قضين حياتهن يعتنين بأب مسن مضحيات بسعادتهن الخاصة فى سبيل الواجب والالتزام ، فماذا يمكنهن أن يفعلن فى وجـود أب أو أم ضعيفين يثقلان كاهلهن دائماً بالشعور بالذنب إن حدث وفكـرن فـى الرحيـل لتكوين حياة خاصة بهن .

إن الابتزاز العاطفى ـ أياً كان مكان حدوثه ـ لهو بالفعل عمل دنيء وكريـه . وأنت عندما تتقلد دور الضحية ولو لمرة واحدة ، فإنك قد تصبح مضـطرا لتقلـده طوال حياتك ، مما يحرمـك مـن فرصـة إيجـاد السعادة والحـب ، وبهجـة أن تعيش حياة خالية من الشعور بالذنب . لذا فإن بكيت ، فاعملى على التأكد من أنك تفعلين ذلك لأسباب وجيهة .

الفصل الرابع

نظام النساء السرى للغاية في تسجيل الأهداف

كيف يتم إفساد أسبوع الرجل



شأنه شأن معظم الرجال ، لم يسمع " آندى " مطلقاً عن " نظام النساء السرى للغاية فى تسجيل الأهداف " . لقد ظن أنه كان فقط يمسك بصورة لـ " جاستين " .

أمام العالم أجمع ، يعيش " مارك " و" كيلى " حياة رائعة ، فـ " مارك " لديه وظيفة مرموقة ويعيش هو وزوجته فى منزل جميل بصحبة أطفالهما الثلاثة ، الذين يعيشون بدورهم حياة سعيدة ويمتازون بحسن الخلق ، كما أنهم جميعاً يقضون الإجازة بالخارج كل عام .

ولكن خلف الأبواب المغلقة ، كانت علاقة الزوجين تتسم بالتوتر . فعلى الرغم من أنهما كانا يحبان بعضهما البعض ، إلا إنهما كانا يشعران بالحيرة والضيق واليأس حيال مشاجراتهما التى لا تنتهى . لقد بدت " كيلى " غاضبة طوال الوقت ، بينما كان " مارك " حائراً لا يفهم ماذا يحدث .

كانت المشكلة أن " مارك " ـ شأنه فى ذلك شأن معظم الرجال ـ لم يكن مدركاً بالمرة أن " كيلى " كانت تستخدم نظاماً أنثوياً معيناً لتقييم زواجهما .

وعندما وصل بهما الأمر إلى التفكير فى تجربة انفصال مؤقت ، وافق كلاهما على الذهاب إلى مستشار ، على الرغم من أن " مارك " كان يشعر فى قرارة نفسه بأنهما يجب أن يحاولا حل مشكلاتهما بنفسيهما . وهذا هو ما قالاه للمستشار :

" **كيلى** " : إن مارك يعشق عمله ، حتى إنه لا يحس بوجودى أو بوجود أطفاله ، وكأننا لسنا أسرة . إن العمل دائماً يأتى فى المرتبة الأولى بالنسبة له ، أما نحن فيضعنا فى ذيل قائمة أولوياته . لقد مللت لعب دور الأم والأب فى الوقت ذاته . إننى بحاجة لرجل أشعر بأنه يحتاجنى ويريد أن يعتنى بى ويشترك بفاعلية فى هذه الأسرة ، دون أن يتطلب ذلك أن أتذمر منه طوال الوقت ليقوم بذلك " .

" **مارك** " : (مندهشاً) " أنا لا أصدق ما تقولينه يا " كيلى " ... ماذا تقصدين بأننى لا أعتنى بك وبالأولاد ؟ انظرى إلى منزلنا الجميل ، وإلى الملابس والمجوهرات التى ترتدينها ، والمدرسة الرائعة التى يذهب إليها أطفالنا ... إننى أتحمل كل هذه المصروفات من أجلك ومن أجل الأطفال ! نعم أنا أعترف أننى أعمل بجد ، ولكن من أجل أن أوفر لنا هذه الحياة الكريمة ، ومن أجل أن نحظى بكل الأشياء التى نريدها . إننى أعانى الأمرين كل أسبوع من أجلك دون أى تقدير من جانبك ! إنك فقط تتذمرين ... " .

" **كيلي** " : (غاضبة) " إنك لا تفهم يا " مارك " ، وأظن أنك لن تفهم أبداً ! إننى أقوم بكل شيء من أجلك ... أطهو وأنظف وأغسل وأنظم حياتنا الاجتماعية وأعتنى جيداً بعائلتنا ... وكل ما تفعله أنت هو العمل . متى كانت آخر مرة . أفرغت فيها غسالة الأطباق من أجلى ؟ هل تعرف حتى كيف تشغل هذه الغسالة ؟ وأرجوك أخبرنى متى كانت آخر مرة اصطحبتنى فيها لتناول العشاء ؟ وآخر مرة قلت لى فيها إنك تحبنى ... " .

" **مارك** " : (مصدوماً) : " إنك تعرفين إننى أحبك يا " كيلى " ... " . إن معظم الرجال لا يدركون مطلقاً أن النساء يضعن لهم مقياساً لأدائهم ككل فى العلاقة . فالعديد من الرجال تغيب عنهم حقيقة وجود نظام تسجيل الأهداف ، وهم قد يحرزون فيه نتيجة مخزية حتى دون أن يعلموا عدد الأخطاء التى ارتكبوها . إن عدد النقاط التى يحرزها أحد الرجال فى مباراته مع الطرف الآخر تؤثر مباشرة على حياته . فالنساء لا يقمن فقط بحساب وتسجيل الأهداف ، ولكنهن يمتلكن أيضاً لوحة التسجيل ! عندما يقرر رجل وامرأة أن يتزوجا ، فإنهما لا يتناقشان أبداً فيما سيسهم به كل طرف فى العلاقة . فكل منهما يفترض ضمناً أن الطرف الآخر سيظل يعطى ويمنح ما اعتاد أن يعطيه ويمنحه ، وسيكون سلوكه مشابهاً لسلوك آبائه ، وسيلتزم بدوره النمطى فى جز الحشائش إن كان رجلاً ، وطهى الطعام إن كان امرأة .

إن الرجال يرون الصورة الكبيرة فقط

إن الرجال يفضلون التقهقر للخلف والنظر إلى " الصورة الكبيرة " وإنجاز عدد أقل من الإنجازات الكبرى عوضاً عن الاستغراق فى سلسلة من المهام التى تبدو أصغر وأقل أهمية . فالرجل على سبيل المثال لن يحرص دائماً على شراء هدية لزوجته ، ولكنه عندما يفعل ذلك فإنه يعمد أن يشترى لها هدية قيمة . أما عقول النساء ـ على الجانب الآخر ـ فإنها مبرمجة على التفاصيل الدقيقة ، وتستطيع اتخاذ عدد كبير من القرارات الصغيرة بشأن الأوجه الكثيرة والمعقدة للعلاقة . وسوف تخصص المرأة نقطة وحيدة لكل عمل يسهم به شريك حياتها فى العلاقة بغض النظر عن حجمه ، ونقطتين أو ثلاثاً لكل عمل يدل على الحب .

فإذا ما اشترى الرجل لزوجته ـ على سبيل المثال ـ وردة واحدة ، فإنها تعطيه نقطة واحدة . وإن اشترى لها باقة مكونة من ست وردات ، فإنه لا يحصل إلا على نقطة واحدة كذلك . أما إن اشترى لها وردة كل أسبوع على مدار ستة أسابيع ، فإنه سيحرز ست نقاط . إنها ترى أنه عندما يشترى لها وردة واحدة فإنها تكون من أجلها ، أما عندما يشترى باقة من الورد فإنها تكون لتزيين المنزل . فإهداؤه إياها وردة واحدة على نحو منتظم يعنى أنها دائماً أهم ما يشغل عقله .

وبالمثل ، فإن قام الرجل بطلاء المنزل ، فإنه يحرز نقطة واحدة . وإن التقط ملابسه القذرة أو أخبرها أنه يحبها ، فإنه يحصل على نقطة واحدة كذلك . بمعنى آخر ، إن المرأة تعطى النقاط وفقاً لعدد الإنجازات ، وليس تبعاً لحجم أو جودة أو نتائج إنجاز واحد . أما إن اشترى لها سيارة أو الخاتم الماسى الذى كانت تحلم به ، فإنه بالتأكيد سوف يحصل على نقاط إضافية . ولكن ٩٥٪ من كل النقاط المحرزة فى العلاقة تكون على الإنجازات اليومية التى تحدث أو لا تحدث . هذا هو ما تهتم به المرأة حقاً .

تخصص المرأة نقطة واحدة لكل إنجاز أو هدية ، بغض النظر عن حجمهما . أما إن اتبع الرجال نظام تسجيل النقاط هذا ، فإنه سيمنح النقاط وفقاً لحجم الإنجاز أو الهدية .

ومعظم الرجال لا يدركون مطلقاً كيف تحسب النساء النقاط ؛ ذلك لأن الرجال يفعلون كل ما بوسعهم لأجل العلاقة دون الاهتمام بموضوع تسجيل الأهداف . أما بالنسبة للنساء ، فهن يحسبن النقاط على مستوى اللاوعى . وكل النساء يدركن بديهياً كيف يعمل هذا النظام . وهذا الاختلاف بين الرجال والنساء يتسبب فى الكثير من سوء الفهم بينهم .

إن النساء هن مسجلات أهداف بارعات ولديهن ذاكرة طويلة المدى تستطيع الاحتفاظ بالنقاط لسنوات ، وهن يظللن يقمن بأمور من أجل الرجال ؛ لأنهن يفترضن أنه فى النهاية ستتساوى عدد النقاط بينهم . إنهن يفترضن فى قرارة أنفسهن أن شركاءهن سرعان ما سيبدون امتنانهم لهذا ويقومون بالمثل .

إن النساء دوماً يسجلن النقاط ،
ولا ينسين مطلقاً .

إن الرجل ليس لديه أدنى فكرة عن الأوقات التى ترجح فيه إحدى كفتى ميزان العلاقة على الأخرى . والمرأة قد تترك كفتها ترجح بمقدار ٣٠ : ١ مقارنة بكفة الرجل قبل أن تبدأ فى الشكوى بشأن هذا . وبعد ذلك تتهمه بأنه لا يقوم بأى شيء ، ويشعر هو بدوره بالدهشة والغضب من اتهاماتها . فلم يخطر بباله مطلقاً أنه كانت هناك مشكلة ؛ ذلك أن الرجل إن حرص على تسجيل النقاط ، فإنه لم يكن ليدع النتيجة تصل إلى هذا الحد قبل أن يتذمر . فبمجرد شعوره أن النتيجة أصبحت ٣ إلى واحد ، فإنه سوف يبدأ فى الشكوى من أنه يمنح أكثر مما يأخذ وسيطالب بنتيجة متعادلة .

إن ظل الرجل يسجل النقاط ، فإنه سيمنح المزيد منها كلما كان الإنجاز كبيراً وكانت الهدية أكثر قيمة . سوف يرى أن عمله طوال خمسة أيام فى الأسبوع يستحق ثلاثين نقطة على الأقل . ولكن من وجهة نظر المرأة ، فإن هذا العمل لا يستحق إلا خمس نقاط ـ نقطة عن كل يوم عمل . وكما تعلم معظم النساء ، فإن الرجال دائماً ما يهتمون بمسألة الحجم .

بالنسبة للنساء ، ليس الحجم هو ما يهم
حقاً ، وإنما عدد مرات تكرار العمل .

تجربتنا مع " بريان " و" لورين "

كان " بريان " سمساراً مالياً يقضى ساعات طويلة فى مقابلة العملاء وبناء مستقبله الوظيفى ، وكانت زوجته " لورين " ربة منزل وتعتنى بطفليهما . وقد وصفا نفسيهما بأنهما زوجان سعيدان يعيشان حياة طبيعية . وقد طلبنا منهما اتباع نظام تسجيل نقاط يقوم على أساس يومى ويستمر ثلاثين يوماً ، يسجلان فيه ما يعتقدان أنهما ساهما به فى العلاقة ، ويحددان عدد النقاط التى يظنان

أن الطرف الآخر لابد أن يحرزها ـ على أن تخصص نقطة واحدة للإسهام الضئيل وثلاثون نقطة كحد أقصى للإسهام الضخم فى صالح العلاقة . ولابد أن يسجلا كذلك نقاطاً جزائية على الأمور التى تثير الحنق والتى أقدم عليها الطرف الآخر . ولا ينبغى لهما أن يتناقشا مع بعضهما البعض حول كيفية أو موعد إعطاء النقاط ، أو نوع النشاطات التى أحرزت أهدافاً .

وإليك ملخصاً جزئياً لبعض النتائج بعد ثلاثين يوماً . وسوف تلاحظ أن كليهما لم يسجل الكثير من النقاط الجزائية . ونحن نعتقد أن هناك سببين محتملين لذلك : إن الأزواج والزوجات يميلون إلى تجاهل نقاط الطرف الآخر السلبية ، كما أنه عندما يجرى الأزواج والزوجات اختباراً كهذا ، فإنهم يتعمدون غالباً إظهار أفضل ما لديهم من سلوكيات .

نقاط " بريان " طوال الشهر

نشاط " بريان "	ما سجله	ما سجلته
العمل طوال خمسة أيام فى الأسبوع .	٣٠	٥
الذهاب بالسيارة إلى منزل والدتها .	٥	١
تركيب نموذج لعبة الطائرة لأحد الأطفال .	٥	١
إقامة حفل شواء للأصدقاء .	٣	١
تحرى الأصوات المزعجة فى وقت متأخر من الليل .	١	٢
وضع زيت بالسيارة .	٢	١
تنظيف المزراب من أوراق الشجر .	٣	١
اصطحاب الأسرة إلى مطعم البيتزا .	٢	١
تنظيف السيارة .	٢	١
العمل حتى وقت متأخر فى إحدى الليالى .	٥	١
موازنة إحدى المواد الكيميائية فى حوض السباحة .	٢	١
اصطحاب أحد الأطفال إلى مباراة كرة قدم .	٣	٢
قراءة مجلة كمبيوتر .	١	٠
التخلص من فأر ميت بالحديقة .	٢	١

شراء طلاء للمرآب .	٢	١
زراعة شجرة صغيرة .	٢	١
أخذ العائلة فى نزهة بالسيارة فى عطلة نهاية الأسبوع .	٣	١
لصق حذائها المكسور .	٣	١
شراء الزهور والشيكولاتة .	١٠	٣
تعليق صور الحائط .	٢	١
إخراج القمامة .	١	١
إصلاح مقبض الباب .	١	١
إخباره لها بأنها تبدو جميلة .	١	٣
جز الحشائش .	٣	١
إصلاح دراجة أحد الأطفال .	٢	١
تركيب سماعات جهاز الاستريو .	٤	١

أمور سجلتها " لورين " لم تكن على قائمة " بريان "

إعطائى معطفه عندما كان الجو بارداً .	٣
إنزالى عند الباب الأمامى لأنها كانت تمطر .	٢
فتح باب السيارة من أجلى .	٢
تدفئة السيارة قبل أن أستقلها .	٢
شحذ سكين التقطيع .	١
تسجيل رقم أمى على ذاكرة الأرقام المهمة بالهاتف .	١
فتح برطمان صعب الفتح .	١
الثناء على طهوى .	٣

أمور كان من الممكن أن يقوم بها " بريان " لإحراز المزيد من النقاط

التقاط منشفته المبللة .	١
تقشير الخضراوات .	١
وضع الأطفال فى الفراش مبكراً .	٢
التحدث معى بدلاً من مشاهدة التلفاز عند وصوله	٥

للمنزل .	
الإنصات إلىَّ دون مقاطعتى بتقديم حلول	٦
الاتصال بى ليقول إنه سيأتى متأخراً .	٣
التخطيط لقضاء عطلة نهاية الأسبوع وحدنا	١٠
التطوع لتنظيف المطبخ .	٢
خفض صوت التلفاز ليتحدث معى .	٢
الاتصال ليقول لى إنه يحبنى .	٣
ترتيب الفراش .	١
الحلاقة قبل ممارسة الجماع .	١
تدليك رأسى وقدمى .	٣
تقبيلى .	١
عدم التنقل بين قنوات التلفاز .	٢
الإمساك بيدى فى الأماكن العامة .	٣
إشعارى بأننى أهم بالنسبة له من الأطفال .	٣
الذهاب معاً للتسوق .	٥
إهدائى بطاقة رومانسية .	٤
الرقص معاً فى المطبخ .	٢
تفريغ غسالة الأطباق .	١
إبداء الاهتمام بحديثى .	٣
أخذ الملابس المتسخة للمغسلة .	١
إخبارى بأنه يفتقدنى .	٣
إنزال مقعد المرحاض .	١

إن هذه القوائم توضح عدة أشياء : أولاً ؛ لأن عقول الرجال تتمتع بقدرات مكانية ، فإنهم يخصصون المزيد من النقاط ـ أكثر من النساء ـ للأعمال الجسدية والمكانية . فعلى سبيل المثال ، أعطى " بريان " نفسه خمس نقاط لمساعدة ابنه على تركيب نموذج طائرة مصغر ، بينما رأت " لورين " أن هذا العمل لا يستحق إلا نقطة واحدة . فبالنسبة له ، كان ذلك عملاً صعباً ويتطلب مهارة ، وقد كان فخوراً بما أنجزه ، أما بالنسبة لها فقد كان زوجها يلهو بإحدى الألعاب . وعادة ما تكافىء النساء الرجال بنقطة واحدة على كل مهمة منزلية

يقومون بها ، ولكنهن قد يخصصن المزيد من النقاط للأعمال الشخصية ، أو الصغيرة ، أو الحميمية ، مقارنة بما يخصصن للمهام الكبرى ، فعلى سبيل المثال ، عندما أثنى " بريان " على إحدى الوجبات التى طهتها " لورين " ذات ليلة ، منحته ثلاث نقاط ، فى حين أنه لم يدرك مطلقاً أنه أحرز أية نقاط حينها . إنه حتى قد لا يتذكر هذا الثناء وهو لم يسجله فى لائحته . إن الأمر ليس أنه قد نسى ذلك ، ولكن كل ما هنالك أنه لم يخطر له بباله مطلقاً أن الثناء على طعام امرأة قد يجعله يحرز نقاطاً . فى حين أنه عندما اشترى لها باقة من الزهور وشيكولاتة ، اعتقد أنه قد أحرز على الأقل عشر نقاط ـ ثلث ما سجله لنفسه مقابل العمل خمسة أيام فى الأسبوع ـ لأن تلك الهدايا كانت غالية الثمن ، ولكنها لم تمنحه إلا أربع نقاط فقط . ولقد أحرز " بريان " نقاطاً لا بأس بها مقابل لفتات صغيرة مثل " إعطائى معطفه عندما كان الجو بارداً " ، دون حتى أن يدرك أن مثل هذا العمل سوف يعود عليه بنقاط . فلقد اعتقد أنه كان يعتنى بزوجته فقط .

سأل الزوج : " لم لا نتبادل الأماكن الليلة ؟ " ، فقالت الزوجة " يا لها من فكرة رائعة تقف أنت على حوض المطبخ وأجلس أنا على الأريكة لأشاهد التلفاز " .

لقد اعتقد " بريان " أنه كلما عمل أكثر ، أحرز نقاطاً أكثر ، ولكنه أغفل حقيقة مهمة ألا وهى أنه كلما عمل ساعات إضافية قل الوقت الذى يقضيه بالمنزل ليقوم بأعمال صغيرة ، وبهذا خسر نقاطاً . لقد ظن أنه كان يحاول كسب المزيد من المال لينعما بحياة أفضل ، وأنها سوف تكون ممتنة له من أجل هذا ، ولكنها اعتقدت أنه يهتم بعمله أكثر مما يهتم بها . إن العمل حتى وقت متأخر كان يستحق خمس نقاط عن كل ليلة حسب اعتقاده ، ولكن " لورين " لم تمنحه إلا درجة واحدة . أما إن كان اتصل بها من العمل ليخبرها بأنه يحبها ويفتقدها ، واتصل مرة أخرى عندما كان على وشك الوصول للمنزل ، لكانت منحته على الأقل ثلاث نقاط . فشأنه شأن معظم الرجال ، كان " بريان " غافلاً عن حقيقة مهمة هى أن الأمور الصغيرة تعنى الكثير للنساء ـ

على الرغم من أن الرجال غالباً ما يكونون قد سمعوا هذه المعلومة من أمهاتهم أو جداتهم .

نقاط " لورين " طوال الشهر

كانت قائمة نشاطات وإنجازات " لورين " أطول من مثيلتها لدى " بريان " أربع مرات . فلقد دونت كل نشاط بالتفصيل ، ولكنها خصصت نقاطاً محدودة لمعظم نشاطاتها . فقد خصصت نقطة واحدة لكل عمل من هذه الأعمال : التنظيف بالمكنسة الكهربائية ، والتسوق لشراء البقالة ، ورى النباتات ، والذهاب للبنك ، والاعتناء بالحيوان الأليف ، ودفع الفواتير ، وإرسال بطاقات التهنئة فى أعياد الميلاد ، والتخطيط للمناسبات العائلية ، وإعطاء الأطفال حماماً والقراءة لهم أو تهذيبهم ، كما أنها خصصت نقطة واحدة للأعمال الروتينية المتكررة فى كل مرة تقوم بها ، ومن هذه الأعمال : التقاط الملابس أو المناشف المبللة الملقاة على الأرض ، وغسيل الملابس ، والطهى ، وترتيب الفراش . أما " بريان " فهو لم يكن يملك أدنى فكرة عن روتين زوجته اليومى لأنه يكون فى العمل وقت إنجازه ؛ لذا فقد منحها درجة كلية على مجهوداتها تقدر بثلاثين نقطة ؛ وهو نفس المعدل الذى منحه لنفسه مقابل عمله خمسين ساعة فى الأسبوع وقد منحها ثلاث نقاط لأنها دلكت ظهره فى إحدى الليالى ، وعشر نقاط فى مناسبتين منفصلتين طلبت فيهما ممارسة الجماع معه .

النقاط الجزائية

تسجل النقاط الجزائية عندما يقوم أحد الطرفين بما يزعج الطرف الآخر أو يبعث على إحباطه .

النقاط الجزائية التى أعطتها " لورين " لزوجها " بريان "

انتقادى أمام الأصدقاء .	– ٦
إطلاق الغازات أثناء تناول العشاء مع الأصدقاء .	– ١٠
مغازلة نساء أخريات فى المراكز التجارية .	– ٥
الإصرار على ممارسة الجماع عندما لا أكون راغبة فى ذلك .	– ٦

النقاط الجزائية التى أعطاها " بريان " لزوجته " لورين "

التحدث إلىّ أثناء مشاهدتى التلفاز	– ٢

رفض ممارسة الجماع	– ٦
التذمر	– ٥
التحدث عن عدة أمور فى وقت واحد .	– ٣

" أنا لا أتذمر ، ولكننى أذكره باستمرار .
فأنا إن لم أقم بذلك ؛ فلن يقوم بشيء مطلقاً " .

لقد كانت شكاوى " بريان " بخصوص أمور قامت أو لم تقم بها " لورين " من أجله ، بينما كانت شكاوى " لورين " بشأن أمور قام بها " بريان " على الملأ . إن هذه القوائم توضح كذلك كيف أنه عندما يطلب الرجل الجنس وترفض المرأة ، فإن كليهما يشعر بقدر متساو من السخط .

قال " بريان " معارضاً : " ماذا تعنين
بأننى كنت أحدق إليها ؟ لقد كانت
فقط تعترض مجال رؤيتى " .

فى نهاية التجربة ، أعطى " بريان " نفسه ٦٢ نقطة عن متوسط أدائه فى الأسبوع ، ومنح زوجته ٦٠ نقطة عن متوسط أدائها فى الأسبوع ، لذا فقد شعر بالسعادة ؛ لأن نقاط كلا الطرفين كانت متوازنة إلى حد كبير . أما " لورين " فقد منحت نفسها ٧٨ نقطة ، ومنحت " بريان " ٤٨ نقطة فقط على متوسط أدائه فى الأسبوع .

ردود أفعال " لورين " و" بريان "

شعرت " لورين " بأن معدل أدائها الأسبوعى يفوق معدل زوجها بثلاثين نقطة ، ولعل هذا ما يفسر شعورها بالاستياء على مدار العام الماضى . ولقد أصابت هذه النتيجة " بريان " بالصدمة ، فلقد كان يمضى قدماً فى العلاقة وكأن كل شيء على ما يرام ، ولم يكن يملك أدنى فكرة عن شعور " لورين " ؛ لأنها لم تكن تتحدث مطلقاً عما تشعر به . نعم لقد أحس أن " لورين " قد

ابتعدت عنه قليلاً منذ مولد طفلهما الأخير ، ولكنه اعتقد أن ذلك حدث ؛ لأنها فقط كان لديها الكثير لتفعله مما جعلها تشعر بالتوتر .

ولكى ييسر عليها الأمر بعض الشيء ، بدأ يعمل لساعات طويلة ليلاً حتى يمنحها وقتاً تقضيه مع نفسها ولكى يجلب لها المزيد من المال .

لقد لفتت هذه التجربة نظر كل من " بريان " و" لورين " لأمور لم يكونا يدركانها من قبل . فما بدا أنه مجرد اختبار مسل وبسيط لتوضيح مدى اختلاف الرجال والنساء فى تسجيل النقاط ، كشف عن كارثة كانت على وشك الوقوع . فبينما كانت " لورين " تشعر بالاستياء والسخط من عمل " بريان " لساعات طويلة ، اعتقد هو أنه كان يقوم بذلك لأن تلك هى رغبة زوجته .

حل للنساء

لابد أن تتقبل النساء حقيقة أن عقول الرجال مبرمجة على رؤية الصورة الكبيرة ، وأن الرجال يؤمنون بأنهم يحرزون المزيد من النقاط عند قيامهم بالإنجازات الكبرى ، وبهذا لن يشعرن بالسخط إن جاءت النتيجة متعادلة . ويجب على المرأة كذلك أن تشجع الرجل على الإقدام على عمل الأمور الصغيرة التى تريدها منه فى العلاقة وتكافئه عند القيام بها .

كل الرجال سواء ، ولكنهم فقط ذوو وجوه مختلفة حتى تستطيع التمييز بينهم .

مارلين مونرو

إن عقول الرجال ليست مبرمجة على تقديم المساعدة ، أو الدعم ، أو النصيحة إلا إذا طلبها أحد منهم ؛ ذلك لأنه - من وجهة نظر الرجل - فإن عرض خدماته طواعية يشير إلى أن الطرف الآخر غير كفء . وهذا يبرر لِمَ ينتظر الرجل حتى تسأله أن يقدم بعض العون . أما إن لم تسأله أى شيء ، فسوف يعتقد أن النتيجة متعادلة ، وبالتالى فإن العلاقة تسير على ما يرام . هذا ويتمتع الرجال بذاكرة قصيرة المدى .

إنهم سوف ينسون الأمور الإيجابية التى قدموها لك فى الأسبوع الماضى فقط وأيضاً سينسون لكنهم سينسون كذلك الأمور الإيجابية التى قدمتها أنت لهم . أما النساء فهن لا ينسين مطلقاً . لذا لا تفترضى مطلقاً أن الرجل سوف يفهم

الطريقة التى تسجلين بها النقاط ؛ فنظام النقاط هذا عبارة عن مفهوم لم يسمع عنه الأزواج أو الآباء أو الأبناء أو الإخوة من قبل . والرجال لا يدونون الكثير من الأمور التى يقومون بها على قوائمهم ؛ ذلك لأنهم لا يدركون أن مثل هذه الأمور سوف تجلب لهم نقاطاً .

حل للرجال

إن النساء لا يقمن بتسجيل النقاط ، ولكنهن يراكمنها على مدار فترة طويلة ولا ينسين مطلقاً ، فقد ترفض زوجتك ممارسة الجماع معك اليوم لأنك صرخت فى وجه أمها منذ شهرين . وإن شعرت المرأة أن النقاط لصالحك ، فمن غير المحتمل أن تذكر لك هذا . أما إن كنت مقصراً ، فإنها سوف تنأى بجانبها وتشعر بالغضب ، وبالتالى سوف تصبح حياتكما العاطفية فاترة . وإن حدث هذا ، فلابد للرجل أن يسأل المرأة عما تريد منه أن يفعل . وتذكر أن المرأة تسجل نقطة واحدة لكل نشاط تؤديه ، وأنك تحرز المزيد من النقاط على أداء الأمور الصغيرة التى تحمل فى طياتها دعماً عاطفياً . ومن هذه الأمور : شراء الزهور ، والثناء على مظهرها ، والتقاط أشيائك بنفسك ، ومساعدتها على غسيل الأطباق ، واستخدام معطر الفم ـ وهى أمور تنظر إليها المرأة على أنها تفوق أهمية طلاء المنزل أو سداد أحد الشيكات . نحن لا نقصد بذلك أن الرجل عليه أن يبذل جهداً أقل ، بل نعنى أنه إذا أدرك هذه الأمور وبذل جهداً للقيام بالأشياء الصغيرة ، فإن نوعية الحياة التى يعيشها ستتحسن بشكل ملحوظ .

أجر الاختبار الآن

بالاشتراك مع زوجتك ، سجل واحسب كل إسهاماتك فى العلاقة على مدار عشرة أيام ، تماماً كما فعل " بريان " و" لورين " ، ثم قيِّم النتائج . وبإمكانك استخدام هذه النتائج للارتفاع بمستوى العلاقة حتى تحصد قدراً من السعادة لم تكن تتخيله . فإن جاء الفارق بين معدلات أداء الزوجين أقل من ١٥٪ ، فإن هذا دليل على أن العلاقة متوازنة وأن لا أحد من الطرفين يشعر بالسخط أو بأنه مُستغل . أما إن وصل الفارق إلى معدل يتراوح بين ١٥ إلى ٣٠٪ ، فهذا يعنى أن هناك سوء تفاهم يسبب التوتر بين الزوجين ، أما إن تجاوز المعدل ٣٠٪ ، فهذا يشير إلى أن أحد الطرفين ليس سعيداً فى العلاقة .

والطرف الذى يحقق الناتج السلبى بحاجة لأن يزيد من إسهاماته بالقيام بالأمور التى يحبها شريك حياته ، وذلك لكى يوازن النتيجة ويقلل من حدة التوتر .

الخلاصة

إن إحراز المزيد من النقاط لن يتطلب منك بذل أى جهد يفوق ما تبذله الآن فى العلاقة ، ولكن الأمر يتطلب ببساطة أن تفهم كيف يقيس الطرف الآخر منجزاتك ، وأن تغير من نهجك فى الحياة . إن نظام تحديد الأهداف والنقاط الذى يستخدمه الجنس الآخر ليس أفضل من ذلك الذى تستخدمه أنت ، ولكنه فقط مختلف . والنساء يفهمن النظم المقابلة ، فى حين أن الرجال لا يعرفون عنها شيئاً ويجهلونها تماماً حتى توضحها لهم . فعندما طلبنا من " لورين " و " بريان " المشاركة فى التجربة ، فهمت " لورين " تماماً ما نريده ، فى حين أن رد " بريان " كان : " هاه ؟ تسجيل نقاط ؟ ما هذا ؟ " . فشأنه شأن معظم الرجال ، لم يكن " بريان " يملك أدنى فكرة أن النساء يسجلن النقاط . ولعل هذا ما يفسر أنه عندما يتشاجر الرجال والنساء ، فإن الجملة التى دائماً ما ترددها المرأة هى :" بعد كل ما قمت به من أجلك ! إنك كسول للغاية ولا تقوم بأى شيء لمساعدتى " .

حاول إجراء اختبار تسجيل النقاط من حين لآخر بينما تتخذ علاقتك مع شريك حياتك اتجاهات مختلفة ، وذلك للتأكد من أنكما متعادلان . وسوف يسجل الزوجان نشاطاتهما بشكل مختلف إن كانت مسئولياتهما محدودة ، على عكس ما سوف يحدث إن كان لديهما الكثير من الالتزامات ولديهما ثلاثة أطفال وكلب .

وأخيراً أرسل لنا أحد قرائنا ممن أجروا الاختبار الأمثلة التالية والتى توضح كيف تضيف أو تخصم المرأة النقاط على أساس يومى من سجل ما تحرزه فى سبيل حبها .

عزيزتى " باربرا " ، عزيزى " آلان " :

إن إجراء هذا الاختبار غيَّر علاقتى بزوجتى تماماً . فنحن الآن نفهم بعضنا البعض أفضل من أى وقت مضى فى السنوات الثلاث الماضية وهى مدة زواجنا ،

وأنا أود أن أشارككما تجربتى التى عرفت من خلالها كيف تسجل النساء النقاط .

شكراً لكما

" جاك " السعيد

المهام المنزلية اليومية

المهمة	النقاط
تخرج القمامة .	+ ١
تخرج القمامة فى الرابعة والنصف صباحاً عند مغادرة عربة القمامة .	– ١
تشغل غسالة الأطباق كلما اتسخ منك طبقاً .	+ ١
تترك الأطباق فى الحوض .	– ١
تتركها تحت الفراش .	– ٣
تترك مقعد المرحاض مفتوحاً .	– ١
تترك مقعد المرحاض مفتوحاً فى منتصف الليل (والزوجة حامل)	– ١٠
تتبول فوق المقعد .	– ٥
تترك الحمام فى حالة فوضى .	– ٧
تضع لفافة مناديل جديدة بدلاً من تلك التى نفدت .	صفر
عندما لا يوجد مناديل بلفافة المناديل الورقية تأتى بمنديل من الخارج .	– ١
وعندما لا تجد منديلاً ، تذهب قفزاً ـ وبنطالك لأسفل ـ إلى الحمام الآخر .	– ٢
لا تفتح نافذة دورة المياه .	– ١
ترتب الفراش .	+ ١
ترتب الفراش ولكن تنسى أن تضع وسائد الزينة .	صفر
تقذف غطاء الفراش فوق الملاءات غير المرتبة .	– ١
تطلق الغازات فى الفراش .	– ٥
تتأكد من أن خزان الوقود فى سيارتى مملوء .	+ ١
تتأكد من أن هناك وقوداً كافياً للوصول لأقرب محطة وقود .	– ١
تذهب لتفحص الأصوات الغريبة ليلاً ، ولا تجد شيئاً .	+ ١

تذهب لتفحص الأصوات الغريبة ليلاً لتجد شيئاً ما .	+ ٣
تحطم ما وجدته بالمكواة .	+ ١٠
إنه والدى	- ١٠

المناسبات الاجتماعية

تجلس بجانبى طوال الحفلة .	+ ٥
تظل بجانبى لفترة ثم تذهب لتتحدث مع صديق قديم من المدرسة .	- ٢
اسمه " تشارلوت " .	- ٩
أثناء الاختلاط بالآخرين ، تمسك بيدى وتنظر إلىَّ بحب .	+ ٤
أثناء الاختلاط بالآخرين ، تقدمنى لهم على أننى مصدر الإزعاج والمشكلات ، وتضربنى على كتفى بقوة .	- ٥

الهدايا

تشترى لى الزهور فقط فى الأوقات التى أتوقعها .	صفر
لا تشترى لى الزهور فى الأوقات التى أتوقعها .	- ١٠
تشترى لى زهوراً وتفاجئنى بها .	+ ٥
تقدم لى زهوراً برية قطفتها بنفسك .	+ ١٠
أشمها فتلدغنى ذبابة تسى تسى الأفريقية .	- ٢٥

القيادة

تعجز عن معرفة الاتجاهات أثناء الرحلات .	- ٤
تعجز عن معرفة الاتجاهات وتضل الطريق .	- ١٠
تضل الطريق فى إحدى المناطق السيئة فى المدينة	- ١٥
تقابل أصدقاءك بشكل شخصى وحميم .	- ٢٥
أكتشف أنك كاذب بشأن حصولك على الحزام الأسود .	- ٦٠

الفصل الخامس

اكتشاف أهم سبعة
أسرار عن الرجال



كان الرجال يتحدثون عن رحلة الصيد الأخيرة ، وكانـت النسـاء يتحدثن عن أشياء أخرى .

بعد النجاح الذى حققه كتاب " لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط " ، جاءنا كم هائل من الرسائل الإليكترونية والخطابات من نساء يطلبن معرفة المزيد عن الاختلافات بين الجنسين . وإليكم أكثر سبعة أسئلة وجهتها لنا النساء :

١. لماذا لا يعرف الرجال الكثير عن حياة أصدقائهم ؟
٢. لِمَ يتجنب الرجال الالتزام ؟
٣. لماذا يشعر الرجل بأنه يجب أن يكون محقاً فى كل شيء ؟
٤. لماذا يحب الرجال الناضجون لُعب " الصبية " ؟
٥. لماذا لا يستطيع الرجال أداء أكثر من عمل فى وقت واحد ؟
٦. لماذا يحب الرجال الرياضة إلى هذه الدرجة ؟
٧. عم يتحدث الرجال فى دورة المياه ؟

إن مشكلة النساء أنهن يحاولن تحليل سلوك الرجل من وجهة نظر أنثوية ، ونتيجة لذلك يصبح سلوك الرجل محيراً بالنسبة لهن . ولكن الحقيقة أن ما يبدر من الرجال لا يتسم بعدم العقلانية ، ولكن كل ما فى الأمر أن طريقة تفكيرهم تختلف عن طريقة تفكير النساء .

١. لماذا لا يعرف الرجال الكثير عن حياة أصدقائهم ؟

لم ير " جوليان " صديقه " رالف " منذ ما يقرب من عام ، لذا فقد اتفقا أن يمضيا يوماً معاً بملعب الجولف . وعندما ذهب " جوليان " لمنزله فى هذا المساء ، كانت زوجته " هنا " متلهفة لسماع ما حدث :

" هنا " : " كيف كان يومك ؟ "
" جوليان " : " لا بأس به " .
" هنا " : " وكيف حال رالف ؟ "
" جوليان " : " بخير " .
" هنا " : " كيف حال زوجته بعد مغادرة المستشفى فى الأسبوع الماضى ؟ "
" جوليان " : " لا أعرف ـ إنه لم يتحدث عن هذا " .

" **هنا** " : " لم يتحدث عن هذا ؟ أتعنى أنك لم تسأله ؟ "
" **جوليان** " : " لا ، ولكننى على يقين من أنه لو كانت هناك مشكلة ، لكان أخبرنى بها " .
" **هنا** " : " حسناً ... وكيف حال ابنته مع زوجها الجديد ؟ "
" **جوليان** " : " ... إنه لم يتحدث عن ذلك " .
" **هنا** " : " هل مازالت والدة " رالف " تخضع للعلاج الكيميائى ؟ "
" **جوليان** " : " ... لا أعرف .. " .

وهكذا . لقد كان " جوليان " يعلم جيداً عدد التصويبات التى أحرزها هو و " رالف " ، وتذكر المشكلة التى واجهها عندما وقعت الكرة فى الشرك ، والضربة التى كاد أن يصيبها ، ومزحة الراهبة والدجاج المطاطى ، ولكنه لم يكن يعرف شيئاً مطلقاً عن زوجة " رالف " أو أولاده أو عائلته . لقد كان يعلم بشأن الخلاف الذى كان بين " رالف " والمجلس المحلى بخصوص خططهم حول المبنى القاطن به ، وماركة السيارة التى يرغب " رالف " فى شرائها ، وآخر رحلة عمل لـ " رالف " عبر البحار لإنهاء صفقة عمل ، ولكنه لم يكن يعرف أى شيء عن ابنة " رالف " الصغرى التى تعيش الآن فى " بانجوك " ، أو مرض شقيق " رالف " بمرض الشلل الرعاش ، أو ترشيح زوجته لنيل جائزة شخصية العام فى مجتمعهم المحلى . وبدلاً من كل ذلك ، أصبح لديه ذخيرة جديدة من النكات العظيمة .

ستجد أن الرجل يعرف كل نكتة جيدة أخبره بها صديقه ، ولكنه لا يعلم أن صديقه هذا قد انفصل عن زوجته .

إذا خرج رجل مع أصدقائه بعد العمل لساعة أو ساعتين ، تصاب المرأة بالذهول لأنه يعود إلى المنزل وهو لا يعرف إلا القليل أو لا شيء تماماً عن حياة أى من أصدقائه الشخصية . ولكن هذا لأن الرجال يستخدمون مثل هذه النشاطات كنوع من أنواع التحديق إلى النار أو الاسترخاء . فبإمكانهم قضاء ساعات بصحبة بعضهم البعض سواء وهم يصطادون ، أو يلعبون الجولف ، أو الكروت ، أو يشاهدون مباراة لكرة القدم ، دون أن ينبسوا بكلمة واحدة .

وهم عندما يتحدثون ، فهم يتكلمون عن حقائق ـ نتائج ، حلول ، إجابات عن أسئلة ـ أو يتبادلون الأمور ، ولكنهم نادراً ما يتحدثون عن الأشخاص ومشاعرهم . إن عقول الرجال مبرمجة على الذهاب إلى " خلاصة القول " والتى لا علاقة لها بالمشاعر أو الأحاسيس .

وقد قامت إحدى الدراسات بالبحث فى أسباب ذهاب الرجال للكافيتريات لاحتساء مشروب بعد العمل :

أسباب ذهاب الرجال للكافيتريات

٩,٥ ٪ يذهبون لاحتساء مشروب

٥,٥ ٪ يذهبون لمقابلة النساء

٨,٥ ٪ يذهبون طلباً للراحة النفسية

إن الرجال يخففون عن أنفسهم وطأة الضغوط بمنح عقولهم فترة راحة للتفكير فى شيء مختلف . ولهذا فعندما يذهب الرجال لاحتساء مشروب ، فإنهم يسمون ذلك " وقت الهدوء " ـ فليس هناك داع لأن يتحدث أحد إذا لم يكن يريد ذلك .

إذا كان الرجل بصحبة أصدقائه ولا يتحدثون ، فلا يعني هذا أنهم قد تشاجروا ، ولكن يعنى أنهم يحدقون إلى النار .

إن الرجال لا يتوقعون أن يتحدث الرجال الآخرون كثيراً ، كما أنهم لا يصرون أبداً على الخوض فى أحد الحوارات بلا داع . وعندما يشرع أحد الرجال فى التحديق إلى النار وهو ممسك بمشروب ما ، فإن الرجال الآخرين يتفهمون ذلك بديهياً ولا يقاطعونه . إنهم لا يجبرونه مطلقاً على التحدث ، فلا أحد يقول : " أخبرنى كيف كان يومك ... من قابلت وكيف حال من قابلتهم ؟ " . أما عندما يتحدث الرجال بالفعل ، فإنهم يتكلمون عن العمل ، والرياضة ، والسيارات ، وأمور متعلقة بالقدرات المكانية ؛ وهم يتناوبون الأدوار عند التحدث ، حيث إن عقولهم مبرمجة إما على الحديث أو الإنصات ، فهم بعكس النساء ، لا يستطيعون القيام بالأمرين فى نفس الوقت .

حل

يجد الرجل صعوبة فى فهم سبب رغبة النساء فى معرفة كل التفاصيل الدقيقة عن حياة الأصدقاء والمعارف ؛ وذلك لأن هؤلاء الأشخاص لو أرادوا منا معرفة أى شيء عنهم لأخبرونا إياه بأنفسهم . إن الأمر لا يعنى مطلقاً أن الرجل لا يبالى بشئون أصدقائه ، ولكنه يعنى أنه يرغب فقط فى معرفة الحقائق والنتائج النهائية . والوقت الوحيد الذى يتحدث فيه الرجل للآخرين عن تفاصيل شخصية دقيقة يكون عند عجزه عن حل إحدى المشكلات ، وبالتالى فهو يلجأ ـ كحل أخير ـ لأحد أصدقائه ليسأله النصح . لذا ، فإن أردت أن تعلم أى شيء عن صحة أو أعمال أو علاقات أفراد عائلتك أو هؤلاء المحيطين بك ، فلا تعتمد مطلقاً على الرجل للحصول على هذه المعلومات ، فقط الجأ للنساء . إن الرجال يقابلون الآخرين لمناقشة النتائج والحلول ، ونادراً ما يسألون عن أمور شخصية .

٢. لِمَ يتجنب الرجال الالتزام ؟

الالتزام : المعنى للمرأة : رغبة فى الزواج وتكوين أسرة . المعنى للرجل : محاولة عدم التحدث مع نساء أخريات فى وجود الزوجة .

دراسة حالة : " جيوف " و" سالى "

ظنت " جودى " أن " جيوف " و " سالى " يصلحان تماماً لبعضهما البعض ، لذا فقد رتبت لقاءً بينهما .

ولقد قضيا معاً ليلة رائعة وتبادلا أرقام الهاتف وخططا لأن يلتقيا مرة أخرى . وفى اليوم التالى ، اتصلت " سالى " بـ " جودى " وشكرتها على تعريفها بـ " جيوف " ، وقالت إنها معجبة به حقاً وتريد أن تتعرف به أكثر . وفى نفس هذه الليلة اتصل " جيوف " بـ " جودى " كذلك وقال نفس الشيء عن " سالى " .

وبمجرد أن وضع " جيوف " سماعة الهاتف ، اتصلت " جودى " بـ " سالى " وكررت على مسامعها ما قاله " جيوف " . وكان ذلك بمثابة إشارة

البدء لـ " سالى " لكى تشرع فى عملية التعرف على " جيوف " وبدء علاقة جدية معه ، لذا دعته لكى يذهب معها للشاطىء ثم لتناول العشاء معاً . وقد قبل " جيوف " هذه الدعوة مرحباً . وقد ظلا يخرجان معاً على مدار الثلاثة أسابيع التالية وكانا يذهبان للسينما مرة أو اثنتين فى الأسبوع . وقد كان هذا الوقت الذى يمضيانه معاً بالنسبة لـ " سالى " بمثابة دليل على أنهما الآن فى غمار علاقة جادة ؛ فقد كان " جيوف " الرجل الوحيد فى حياتها . ولكن على الرغم من ذلك فإنهما لم يتحدثا مطلقاً عن علاقتهما وهل ستتحول إلى زواج أم لا .

قصة " جيوف "

مضى شهر دون أن يكون لدى " جيوف " أدنى فكرة أنه متورط فى علاقة جادة لأنه لم يتحدث مع " سالى " من قبل فى هذا الشأن . فهذا هو الحال مع عقل الرجل ؛ إنه لا يستوعب مفهوم الالتزام بنفس الشكل الذى تستوعبه المرأة .

قرر " جيوف " أن يأخذ صديقته " مارى " لحفل عيد ميلاد أعز أصدقائه . لطالما كانت " مارى " مصدر إمتاع وتسلية أى تجمع ـ لقد كانت شخصية مرحة بحق ، وهو لم يرها منذ شهور ، وقد كانا يمضيان وقتاً رائعاً فى الحفل حتى رأى " جيوف " " جودى " هناك ، فذهب إليها سريعاً وقدم لها " مارى " . بدت " جودى " متجهمة من كليهما ، وشعر " جيوف " بأنها لم تعجب بـ " مارى " . وقد أصابه ذلك بالحيرة ؛ لأن " مارى " كانت شخصية ممتعة حقاً ومحبوبة من الجميع . ولكنه لم يأبه بهذا الأمر كثيراً .

قصة " جودى "

شعرت " جودى " بالصدمة ؛ لأن " جيوف " لم يأخذ " سالى " معه إلى الحفل ، وبدلاً من ذلك اصطحب معه امرأة صاخبة تدعى " مارى " . ورأت " جودى " أن من الأفضل أن تخبر هى " سالى " بهذا الأمر بدلاً من أن تسمع عنه من الآخرين ، وعلى الرغم من أنها لم تكن تريد إخبارها بذلك أبداً . وعندما سمعت " سالى " بما حدث انفجرت فى البكاء لأنها ظنت أن علاقتها بـ " جيوف " كانت تسير على ما يرام . اتصلت " سالى "

بـ " جيوف " وطلبت منه أن يأتى لمقابلتها فى تلك الليلة . وقد شعر " جيوف " بأن هناك ثمة ما يسوء ولكنه لم يعلم ما هو هذا الشيء .

الحسم

كان " جيوف " يتطلع لرؤية " سالى " مرة أخرى ، ولكنه عندما ذهب إليها وجدها تبكى ومستاءة منه ، قالت وهى تـأن : " كيف استطعت أن تفعل هذا بى ؟ ... وأمام أصدقائنا أيضاً ! منذ متى وأنت تقابل هذه المرأة ؟ هل تحبها ؟ أجبنى ! ! " . ولم يستطع " جيوف " أن يصدق أذنيه ، وعجز عن الرد .

وقد أمضى " جيوف " الثلاث الساعات التالية فى محاولات لحل هذه المشكلة مع " سالى " ـ أياً كانت هذه المشكلة . وقد شرح لها أنه لم يدرك من قبل أنها تكن له مثل هذه المشاعر . لقد كانت هذه هى المرة الأولى التى يتحدثان فيها عن مشاعرهما ، وقد أدركا فى هذه اللحظة أن كلاً منهما يفكر بطريقة مختلفة عن الآخر تماماً .

لقد أرادت " سالى " التزاماً من جانب " جيوف " ، ولكن " جيوف " لم يكن متأهباً لذلك بعد ، فلقد أراد حريته . وفى النهاية قررا أن يظلا صديقين وليسا حبيبين ... حسناً ، لقد كان هذا قرار " سالى " . وقد اعتقد " جيوف " أنها ربما تعانى من أعراض الدورة الشهرية وسوف تكون على ما يرام مع نهاية الأسبوع ...

تصاب النساء بالارتباك من ولع الرجال بأحد الفرق الرياضية ، فى حين أنهم لا يستطعن استثمار هذا الكم من الشحنات العاطفية فى علاقة . إن الرجل عادة ما يكون متحفظاً فى التعبير عن مشاعره للمرأة التى يحبها ، ولكنه يصبح متحمساً وعاطفياً أثناء مباريات فريقه المفضل ـ خاصة إن كان على وشك الخسارة . كيف يمكنه أن يكرس نفسه على هذا النحو لمجموعة من ضخام البنية الذين يلعبون مؤقتاً بإحدى الفرق والذين لم يقابلهم مطلقاً ولا يهتمون به ، ولا يظهر لها ولو جزءاً بسيطاً من هذا التفانى والإخلاص ؟

على مدار التاريخ البشرى لطالما كان الرجل له أكثر من زوجة وذلك لأسباب تتعلق ببقاء الجنس البشرى . لقد كان هناك دائماً عجز فى الإمدادات من الرجال لأن العديد منهم كان يلقى مصرعه أثناء الصيد أو القتال ، لذا فقد كان من المنطقى أن يحتفظ الناجون من الرجال بأرامل المتوفين فى " الحرملك "

الخاص بهم . وقد كان هذا يمنح الرجال فرصة عظيمة لإنجاب أكبر عدد من الأبناء . ومن وجهة نظر البقاء البشرى ، فقد كان من المنطقى بالنسبة للرجل أن يكون لديه من عشر إلى عشرين امرأة ، بينما كان من العبث أن يكون بحوزة المرأة من عشرة إلى عشرين رجلاً ، حيث إنه ليس باستطاعتها أن تحمل فى أكثر من طفل فى كل مرة . ونحو ٣٪ فقط من الحيوانات ـ مثل الثعالب والإوز ـ هم من يتزوجون من أنثى واحدة فقط . وتمتاز هذه الحيوانات بأن ذكورها تماثل إناثها فى الحجم واللون ، حتى إنك تعجز عن التفريق بينهما . أما عقول باقى ذكور مختلف الأجناس ـ بمن فيهم الرجال ـ فإنها غير مبرمجة على مبدأ الزوجة الواحدة . ولهذا يؤجل الرجال اتخاذ قرار الزواج بامرأة واحدة أطول فترة ممكنة ، ولهذا السبب أيضاً يرجع عجز الرجل عن الالتزام بمبدأ الأحادية فى العلاقة . ومع ذلك فإننا نختلف عن الأجناس الأخرى فى كون عقولنا قد طورت فصوصاً أمامية جعلتنا نتخذ قرارات واعية بشأن ما وما لا سوف نقوم به ، لذا فقد أصبح من غير الكافى أن يتذرع الرجال المخادعون بحجة أنهم لم يستطيعوا تمالك أنفسهم ـ فبإمكانهم دوماً الاختيار . أما بالنسبة للمرأة ، فإن مبدأ الالتزام ـ على الأقل حتى يقوى أبناؤها على الاعتماد على أنفسهم ـ يظل متغلغلاً داخل كيانها .

إن أردت رجلاً ملتزماً ـ فابحثى في مصحة عقلية .

ماى ويست

تدرك النساء أنه عندما تتعرف امرأة على رجل وتبدأ فى توثيق علاقتها به ، فإن ذلك يعنى أن هناك علاقة جادة قائمة بينهما . ولكن بالنسبة لمعظم الرجال ـ مثل " جيوف " ــ فإن هذا مفهوم غريب وغير مستساغ . فعندما تساءلت " سالى " وهى تنتحب : " فيم كان يفكر ؟ " ، لم تكن تعرف أن الإجابة هى : إنه لم يكن يفكر فى أى شيء على الإطلاق .

فيما يفكر معظم الرجال

من المعروف على مستوى العالم أن أصدقاء الرجل الذى يوشك على الزواج سوف يظلون يسخرون منه قائلين إن حياته على وشك أن تنتهى . سوف

يضحكون منه قائلين : " بمجرد أن تتزوج ، ستبقيك بالمنزل وتحتفظ بالمفتاح . ودع نصف منزلك وجميع صديقاتك ! " . وبعد ذلك يأتى التحذير - والذى يوجهه فى الغالب العزاب من الأصدقاء - : " سوف تحتاج إذناً لكى تعطس ، وسوف تسلمك هى الأغلال بنفسها " . وتعد أكثر مزحة منتشرة بين الرجال هى كتابة كلمة " النجدة " على نعل حذاء زفاف صديقهم . إن معظم الرجال سوف يتجنبون الالتزام لأنهم يشعرون بأن المرأة سوف تسلبهم حريتهم ، وبالتالى سيصبحون ضعفاء ومسلوبى الإرادة . وغالباً ما تكون استجابة الرجل لسلوك المرأة التى ترغب فى الالتزام هو عدم مناقشتها مطلقاً أو حتى المبادرة بالقيام بعكس ما ترغبه .

وفي حين أن العديد من الرجال يدعون أن الالتزام يعنى حرمانهم من حرياتهم ، فإنه من الصعب معرفة أية حرية على وجه التحديد يقصدون . وأنت عندما تسألهم فى هذا الشأن ، يجيبونك بأنها الحرية فى الذهاب والمجيء كيفما يشاءون ، وعدم التحدث إن كانوا لا يرغبون فى ذلك ، وعدم اضطرارهم لتبرير أفعالهم أو سلوكهم ، وأن يحظوا بأكبر قدر من النساء يرغبونه . ومع ذلك ، فإنهم يريدون فى الوقت نفسه الحب والرعاية — والكثير من الجنس . بالاختصار ، إنهم يرغبون فى كل شيء - وكيف يمكن لرجل اليوم الاعتراف بأن لديه كل ما يريد بدلاً من الادعاء بأنه خسر كل شيء ؟ إن الحياة التى يرغبها الرجال كانت موجودة بالفعل فى عصر " الحرملك " ، ومازالت موجودة فى بعض الثقافات البدائية ، ولكن معظم رجال اليوم لا يحظون بأدنى فرصة لمحاكاة مثل هذه الحياة .

إن الوسيلة الوحيدة للتمتع بالحرية المطلقة هى الحياة وحيداً على جزيرة معزولة حيث لا توجد قواعد . إن الالتزام بعلاقة يشبه الحصول على رخصة قيادة ؛ فإن أردت أن تقود سيارة فيجب أن تتعلم قواعد الطريق وتتبعها وإلا ستصبح دوماً مترجلاً . إن العلاقة ببساطة تشبه التفاوض المشروط - فإن أردت الحب والصداقة والجنس وشخصاً يطعمك ، فلابد لك أن تقدم شيئاً ما فى المقابل . فليس بإمكانك أن تحظى بالكعكة وتأكلها أيضاً . والمقابل الذى تتوقعه المرأة هو الحب والتفانى والإخلاص ، ولن يأتى ببالها مطلقاً أنها تسلب الرجل حريته .

حل

إن فكرة التورط فى علاقة قد تصبح دائمة لم تخطر على بال " جيوف " قط . لذا فإن ساور امرأة شك بأن الرجل يهاب الالتزام ، فعليها أن توضح له أنه بالفعل متورط فى علاقة جدية . فيمكنها على سبيل المثال أن تمزح معه عن كيفية تورطه الآن فى علاقة ستضحى جدية ، وأن تتحدث معه عن كيف سيكون رائعاً أن يتزوجا ويستيقظا معاً كل يوم . وعلى المرأة أن تتعلم كيف تكون مباشرة وواضحة ، بدلاً من أن تتمنى أن يفهم الرجل تلميحاتها ؛ لأنه ـ مثل " جيوف " ـ لن يفهمها . إن الأمر ليس فقط أن الرجال لا يستطيعون قراءة الأفكار ، ولكن ما هنالك أن أغلبهم ليس لديهم حساسية أو تفهم لحالة المرأة العقلية . وعليك أن تتذكرى أن الرجال قديماً كانوا يصطادون فرائسهم ويحاربون أعداءهم دون محاولة فهمهم أو تفهم احتياجاتهم العاطفية .

لذا لا تفترضى مطلقاً أنك فى غمار علاقة جدية دون أن تناقشى ذلك أولاً مع الطرف الآخر . إن الرجال يعجزون عن قراءة الأفكار ، لذا فعلى النساء سؤالهم عن شعورهم تجاههن وإلى أين يريدون أن تتجه هذه العلاقة . والرجال يتسمون بالأسلوب المباشر ، وسوف يخبرون المرأة إن كانوا يرغبون فى أن تمضى العلاقة قدماً أم لا . إن الرجال ينظرون إلى الأسلوب المباشر على أنه دليل على الاحترام ، لذا فإن أرادت المرأة التزاماً من رجل فيجب أن تطلبه بدلاً من أن تظل تتمناه .

ومع ذلك فإن هناك بعض التحفظات على الأوقات التى تستطيع فيها المرأة الخوض فى مثل هذا الموضوع ، حيث إن الرجل سيشعر بالاستياء عندما تقول له المرأة : " هل تستطيع من فضلك أن تأتى بطفلينا من المدرسة ، فنحن الآن نحظى بعلاقة جدية ؟ "

٣. لماذا يشعر الرجل بأنه يجب أن يكون محقاً بشأن كل شيء ؟

لكى نفهم هذه الخاصية فى الرجل العصرى ، فإننا بحاجة للاطلاع على الطريقة التى تربى بها كصبى . لقد كان من المنتظر دوماً من الصبية أن يتسموا بالخشونة ، وألا يبكوا مطلقاً وأن يتقنوا كل ما يقومون به . ومن الأمثلة التى كانوا يقتدون بها : سوبرمان ، والرجل الوطواط ، والرجل العنكبوت ، وطرزان ، وزورو ، وجيمس بوند ، وروكى ، والشبح ، والذين كانوا جميعاً

ذكوراً لا يعتمدون إلا على أنفسهم ، ولم ينتحبوا مطلقاً عند مواجهة المشكلات ، بل كانوا يسعون لإيجاد حلول لها ، ونادراً ما أخفقوا فى مهامهم . صحيح أنهم من وقت لآخر يتلقون لكمة مفاجئة ، ولكنها عادة ما تكون غير مؤلمة وموجهة من قِبَل رجل أضعف ، من النادر أن تكون هذه اللكمة من امرأة . وإن ظهرت مع إحدى هذه الشخصيات أية امرأة ، فإنها عادة ما تكون مصدراً للمتاعب أكثر من كونها ذات أى فائدة . فعلى سبيل المثال ، كان " الرجل الوطواط " دائماً ما ينقذ " المرأة الوطواطة " ، كما أن " سوبرمان" أنقذ " لويس لان " من موت محقق أكثر من مرة ، وظل " طرزان " يتأرجح على حبال الغابة لينأى بـ " جين " عن المشكلات ، كما كان " الشبح " قد قارب على الانتهاء من رحلته لولا أن تسببت له " ديانا " فى العديد من المتاعب . ويبدو أن هؤلاء الأبطال الخارقين يفضلون فى بعض الأحيان أن يحظوا بكلب أو حصان كشريك ، ذلك أن الحيوانات مخلصة ويمكنك الاعتماد عليها ولا يجادلون مطلقاً ، أو يحاولون إثبات خطأ البطل . وشأنهم شأن الأبطال التقليديين فى الأفلام والروايات ، فإن أبطال الصبية لا يخطئون مطلقاً ونادراً ما يظهرون ضعفاً أو عاطفة . فلم يكن هناك أبداً السيدة " سوبرمان " والسيدة " زورو " ، ولم يكن الشرطى الخارق أبداً من تلك النوعية من الرجال التى تفضل الصحبة . فمازالت أفلام الكارتون تصور شخصية الرجل القوى على أنه كائن ضخم مفتول العضلات يتمتع بصوت عميق وخشن (دليل على ارتفاع نسبة التستوسترون) ، ومازالت تصور البطلة على شكل امرأة تشبه " باربى " .

لقد تزوجت من السيد " على حق " ، ولكني لم أكن أعلم أن اسمه الأول هو " دوما " .

وبحلول الوقت الذى يصل فيه الصبى لسن الرجولة ، يكون قد تعلم أن عدم القدرة على إنجاز شيء ما أو حل إحدى المشكلات يعنى فشله كرجل . ولهذا فعندما تشكك المرأة فى شيء قاله أو فعله الرجل ، فإنه يتبنى موقفاً دفاعياً . فعندما تقول : " دعنا نتوقف ونسأل عن الاتجاهات " ، فإن ما يسمعه هو : " لا جدوى منك ، لذا دعنا نبحث عن رجل آخر يكون أكثر منك علماً بالاتجاهات " . وعندما تقول له : " أنا أريد الاتصال بالميكانيكى ليصلح السيارة " ، فإن ما يسمعه هو : " إنك عديم الفائدة ، سوف أبحث عن رجل

آخر ليحل المشكلة " . إنك لن تتردد فى أن تمنح امرأة كتاباً فى تعليم فن الطهى فى عيد ميلادها ، ولكن إن أعطت امرأة رجلاً كتاباً عن التنمية الذاتية كهدية ، فإنه سيصبح بلا شك ساخطاً ، فسوف يفترض أنها تحاول إخباره أن شخصيته بها خلل ما يجب إصلاحه ، حتى إنه يفترض أن الذهاب إلى حلقة دراسية حول العلاقات أو إلى مستشار يعادل الاعتراف المخزى بأنه مخطئ .
ومعظم الرجال يصبحون عدوانيين أو دفاعيين عند تصميم المرأة على قيامهم بذلك ، كما يجدون صعوبة فى قول جملة " أنا آسف " ؛ لأنهم بهذا يعترفون بأنهم على خطأ .

دراسة حالة : " جاكى " و" دان "

أرادت " جاكى " أن تترك عملها وتصبح أماً ، ولكن " دان " شعر بأنهما ليسا مستعدين مالياً بعد . وسرعان ما أصبح هذا الأمر مصدراً للخلاف بينهما وكانا يتجادلان بشأنه دوماً ، وبعد فترة قصيرة أصبحت علاقتهما فوق صفيح ساخن . وذات يوم أعلنت " جاكى " لـ " دان " أنهما ذهبت لمستشار مالى ليحل لهما أزمتهما المالية . لم يصدق " دان " أذنيه : لقد أرادت " جاكى " الإتيان بشخص آخر ليحل لهما مشكلاتهما ! من الواضح ـ كما كان يعتقد " دان " ـ أنها تظن أنه عاجز عن ضبط ميزانيتهما بنفسه . وقد تصاعدت جدالاتهما ، وبعد ثلاثة أشهر انفصلا .
لقد شعرت " جاكى " أنها كانت تساعد " دان " وتخفف عنه وطأة الضغط باتصالها بالمستشار المالى . لقد توقعت أن يكون سعيداً لأنها تولت مسئولية جلب شخص ما يؤسس لهما قاعدة مالية سليمة قبل أن يأتى طفلهما . ولكن " دان " نظر للأمر من زاوية مختلفة تماماً . لقد رأى أنها فضحت نفسها وأظهرت اعتقادها بأنه مخطئ بشأن موقفهما المالى ، كما أنها استدعت مستشاراً ليريه مدى عدم كفاءته .

ألا تثقين بى ؟

إن الجملة الشائعة التى يرددها الرجل حينما تتحداهم امرأة هى : " ألا تثقين بى ؟ " . عندما تسمعين هذه العبارة ، فتأكدى أنك قد أهنت رجولته . فهو إذا ضل طريقه وكان يحاول قراءة الخريطة بينما قالت هى : " دعنى أنظر

إلى هذه الخريطة " ، فسوف يفترض أنها تعتقد أنه غير كفء ، وبالتالى سيكون رده : " ألا تثقين أن بإمكانى الوصول إلى هناك ؟ " وإن أصيب بالسأم من كلب الجيران الذى لا يكف عن النباح ، وقال إنه سيذهب لجاره لحل هذه المشكلة ، وحثته زوجته على ألا يقوم بهذا حتى لا يتورط فى مشكلات ، فإنه يقول لها : " ألا تثقين أننى أستطيع تسوية هذا الأمر على النحو السليم ؟ " وإن كانا فى حفل وحذرته من أن امرأة من المدعوين معروفة بأنها توقع الرجال فى شراكها وأن عليه تجنبها ، فإنه يقول لها : " ألا تثقين بى ؟ " وفى جميع المواقف السابقة ، تكون إجابة المرأة واحدة : " لقد كنت أحاول فقط تقديم المساعدة ! " لقد شعرت أنها كانت تحاول إظهار حبها له واهتمامها به ، ولكنه اعتقد أنها تخبره بأنه على خطأ وغير قادر على حل مشكلاته بنفسه .

إن الرجل ينظر إلى إسداء المرأة النصح له وإخبارها إياه بأنه مخطئ على أنها لا تثق به .

إنه يتهمها بأنها تحاول دوماً السيطرة عليه ، ويشعر باستياء شديد من هذا الأمر لدرجة أنها تبدأ فى التساؤل إن كانت حقاً من النوع المسيطر أم لا .

حل

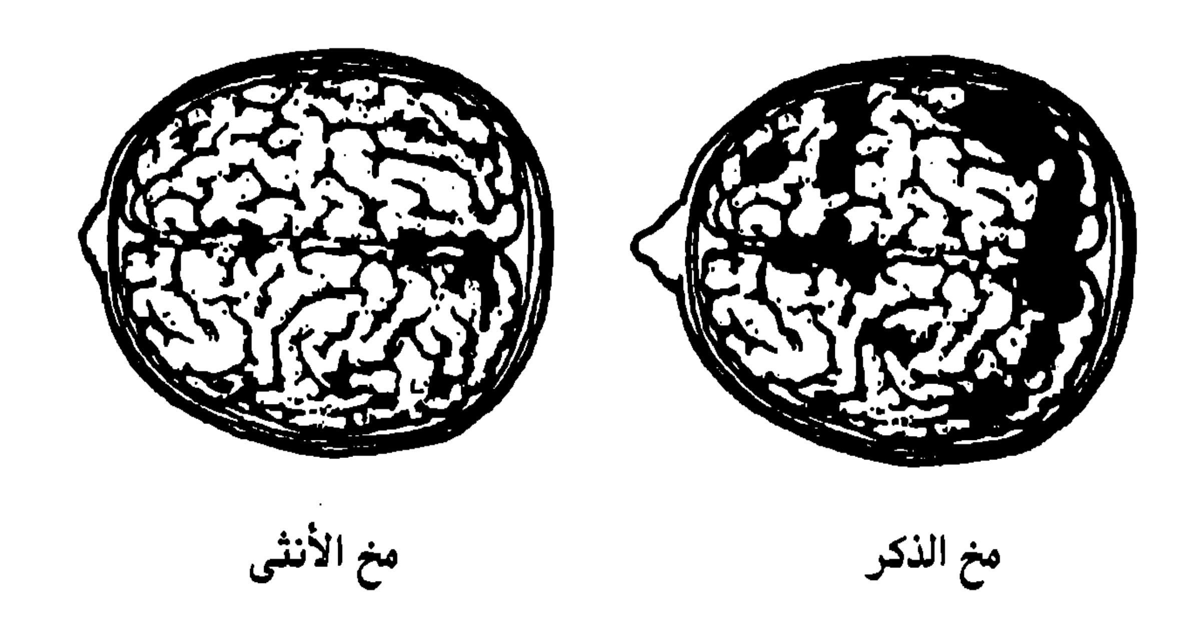
يجب على المرأة أن تتجنب أية وسيلة قد تشعر الرجل بأنه مخطئ . وبدلاً من ذلك ، عليها أن تتحدث عما تشعر به ، فعلى سبيل المثال : بدلاً من أن تقول : " إنك لا تعرف مطلقاً إلى أين أنتَ ذاهب ، كما أنك تتأخر دائماً ! " عليها أن تقول : " إنك تبلى بلاءً حسناً يا عزيزى ، ولكن تلك الإرشادات المعلقة هنا وهناك مربكة للغاية . لو كنت مكانك لفضلت أن نتوقف ونسأل أحد المارة إن كان يعرف المنعطف الصحيح " . بمعنى آخر ، عليها أن تلمح له أنه ليس الملام مطلقاً .

وعندما ينصاع الرجل للمرأة ، عليها أن تمتدحه على ذلك . وعندما يصلان إلى وجهتهما ، يجب عليها أن تقول : " شكراً يا عزيزى ، إنه لإنجاز حقاً أن تصل بنا إلى هنا " . وسيكون من الأفضل لو ابتاعت له جهاز اتجاهات يعمل بالقمر الصناعى ـ فبهذا لن يخطئ طريقه أبداً .

٤. لماذا يحب الرجال الناضجون لُعب " الصبية " ؟

في عيد ميلاد صديقنا " جيرى " أهديناه دبَّاسة ورق آلية فى حجم جهاز تلفاز صغير بها ثقب تستطيع أن ترى من خلاله كل التروس والأقراص وهى تتحرك بالداخل . لقد كانت تشبه الأدوات المستخدمة فى المركبات الفضائية ، وكانت تعمل بثلاث بطاريات تحتاج للتغيير كل أسبوع ، ومع ذلك فقد كان كل ما تقوم به هو تدبيس الورق معاً بسلك معدنى ؛ شأنها فى ذلك شأن أى دباسة عادية . ولكن " جيرى " شعر بسعادة غامرة عندما أهديناه هذه الآلة ، ليس لأنها كانت دبَّاسة ولكن لأن بها أضواء وامضة ، وكان لها صوت يشبه صوت آلة حقيقية . وقد أخبرنا " جيرى " أنه فى بعض الأحيان حينما يستيقظ من نومه ليذهب إلى الحمام فى الساعات الأولى من الصباح ، فإنه يضع الدباسة على المنضدة ولا يقوى على مقاومة تدبيس أربع أو خمس شرائط معدنية فى ورقة ما ـ فقط ليرى التروس وهى تعمل . وعندما يزوره أصدقاؤه من الرجال ، فإنهم يلتفون جميعاً حول الدباسة ، وبالتتابع يبدأ كل منهم فى تدبيس الورق بالأسلاك وهم يضحكون فى نشوة . أما أى امرأة تزوره فلا تهتم بذلك كثيراً ، وتندهش من مدى حماس أى شخص حيال مثل هذه الآلة الباهظة الثمن للغاية والتى تعد من الكماليات . ولكن سلوك الرجل هذا يضاهى تماماً سلوك المرأة التى تدفع مبلغاً كبيراً مقابل دب من الفرو ذى عينين واسعتين وأنف صغير صنع فى البرازيل فقط لأنها " لم تستطع مقاومته " .

ومن السهل تفسير هذا الاختلاف فى ردود أفعال الجنسين تجاه مثل هذه الأشياء . وستجد فى الصفحة التالية رسوماً توضيحية توضح مناطق المخ التى تنشط حينما يستخدم الشخص قدراته المكانية ـ وهى تلك المظللة باللون الأسود . ومناطق القدرات المكانية بالمخ هى تلك المستخدمة لحساب السرعات والزوايا والأبعاد ؛ إنها باختصار تلك الأجزاء التى توجد بمخ القناص .



مناطق المخ التى تستخدم عند قيادة السيارة ، وركل الكرة ، وإيقاف السيارة فى الاتجاه العكسى ، وتشغيل الآلات الميكانيكية ـ مؤسسة الطب النفسى ، لندن ، ٢٠٠١ .

وبسبب هذا التركيب المكانى للمخ الذكرى ، يتعلق الرجال والصبية إلى درجة الإدمان بأى شيء له أزرار ، أو محرك ، أو أجزاء متحركة ، أو يصدر صوتاً ، أو له أضواء وامضة ، أو يعمل بالبطاريات . ويشمل هذا أى نوع من أنواع ألعاب الفيديو أو برامج الحاسوب ، وأدوات الإبحار ، والكلاب الآلية التى تشبه الكلاب الحقيقية تماماً ، والستائر التى تفتح كهربياً ، والقوارب البخارية السريعة ، والسيارات التى بها لوحات أجهزة قياس معقدة ، وأدوات الصيد ، والأسلحة ذات العدسات الليلية ، والأسلحة النووية ، والسفن الفضائية ، وأى شيء يعمل بجهاز التحكم عن بعد . وإن كانت الغسالات تعمل بجهاز التحكم عن بعد ، لأعاد الرجال النظر فى عملية غسل الملابس بأنفسهم .

مشروعات " تركيب الأجهزة "

تستهدف مشروعات " تركيب الأجهزة " منطقة القدرات المكانية فى عقول الرجال . فالرجال يحبون التحدى الذى يثيره فى أنفسهم تركيب المراكب الشراعية التقليدية ، والقطارات ، والطائرات المصغرة ، وأشكال لعبة الميكانو ، وحوامل الحاسبات ، وحقائب الكتب ، أو أى شيء يحتاج تركيبه إلى مجموعة من التعليمات ـ مهما بلغت درجة تعقيدها . إن الصبية يذهبون لمتاجر اللعب ، والرجال يذهبون إلى متاجر بيع الأشياء التى تحتاج إلى تركيب ومحلات الأجهزة ، وساحات السيارات حيث يستطيعون إيجاد أشياء

يصنعونها أو يبنونها أو يشاهدونها تعمل ، ومن ثم يشبعون غرائزهم المكانية . والصبية يؤمنون أنه بمجرد أن تنبت لحيتهم ، سيستيقظون فى نهار اليوم التالى وقد أصبحوا قادرين تماماً على فك جميع أجزاء محرك سيارة وإعادة تركيبها ثانية .

ولكن فى المنزل ، قد تتسبب حاجات الرجال المكانية فى إحباط النساء . ذلك لأن الرجل العادى لا يستطيع الانتباه لأكثر من تسع دقائق ، لذا فإنه سيترك مشروعاته غير المكتملة مبعثرة فى أرجاء المنزل كافة . إن الرجال لا يبحثون عما يحتاج لإصلاح فى المنزل ويصلحونه ، ولكنهم يشتاطون غضباً إن اقترحت الإتيان بشخص آخر لإنجاز المهمة . فإن كان المرحاض ـ على سبيل المثال ـ لا يعمل بالمنزل ، فقد تقول المرأة : " دعنا نتصل بالسباك " ، ولكن الرجل سينظر إلى مثل هذا الاقتراح على أنه إهانة لقدراته المكانية وسوف يقول إنه يستطيع إصلاحه بنفسه ، وليس هذا فقط ، بل سيدعى أن السباك سيأخذ أموالاً طائلة فى مقابل عمل مهمة بسيطة للغاية .

قد ينظر رب الأسرة إلى اتصال زوجته بالسبّاك دون استشارته على أنه إهانة كبرى .

لذا ، ففى وقت متأخر من يوم السبت (بعد المباراة) يفرغ الزوج ـ الذى رفض إحضار السباك لإصلاح المرحاض ـ المياه من الأنابيب الرئيسية ويفك النظام ، فيكتشف وجود فلكة بالية على ما يبدو . لذا يتوجه إلى متجر الأجهزة التركيبية ، ويظل يتجول به لما يقرب من ٤٥ دقيقة متفحصاً كل لعب الصبية العظيمة التى يستطيع شراءها ، ويختبر أداة أو اثنتين للسنفرة ، ومجرباً ماكينة هوائية لبذر الحبوب ، ليجد فى النهاية ما تبدو على أنها فلكة مناسبة . ولكنه بعد ذلك يعود للمنزل ليكتشف أنها ليست بالحجم المناسب ، بيد أنه لا يستطيع تركيب الفلكة القديمة مرة أخرى لأنه لا يجدها ، ولقد أغلق المتجر الآن ، ولا يستطيع أن يعيد تشغيل الأنابيب الرئيسية حتى يصلح الصنبور ـ لذا فلن يتمكن أحد الآن من أخذ حمام أو استخدام المرحاض .

إن معظم النساء لا يدركن أن الرجال يفضلون الموت على أن يعترفوا بعجزهم عن إصلاح شيء ما . فالرجل باعترافه هذا كأنه يعترف بأنه يعانى خللاً فى مهارته الذكرية الأولى ـ قدرته المكانية وموهبته الفطرية فى حل المشكلات . فإن

أصدرت سيارته ضوضاء غريبة ، فسيرفع فوراً غطاء محرك السيارة ليلقى نظرة ـ حتى إن لم يكن لديه فكرة عما يبحث عنه ، فهو يأمل أن تكون المشكلة شيئاً ظاهراً وواضحاً كحيوان ضخم يأكل في الكاربراتير .

يجب على المرأة ألا تتصل مطلقاً بالسباك ، أو البناء ، أو الخبير المالى ، أو فنى الحاسوب ، أو صائد حيوان المدرع ، أو أى خبير متخصص آخر دون استشارة زوجها أولاً ، حيث إنها لو فعلت ذلك فسيظن أنها تعتقد أنه غير كفء في قدراته المكانية . وبدلاً من ذلك عليها إخباره بالمشكلة وسؤاله عن رأيه وتحديد موعد نهائى لحسم هذا الأمر . وبهذه الطريقة ، إذا اتصل هو بالسباك فسيشعر أنه حل المشكلة بنفسه .

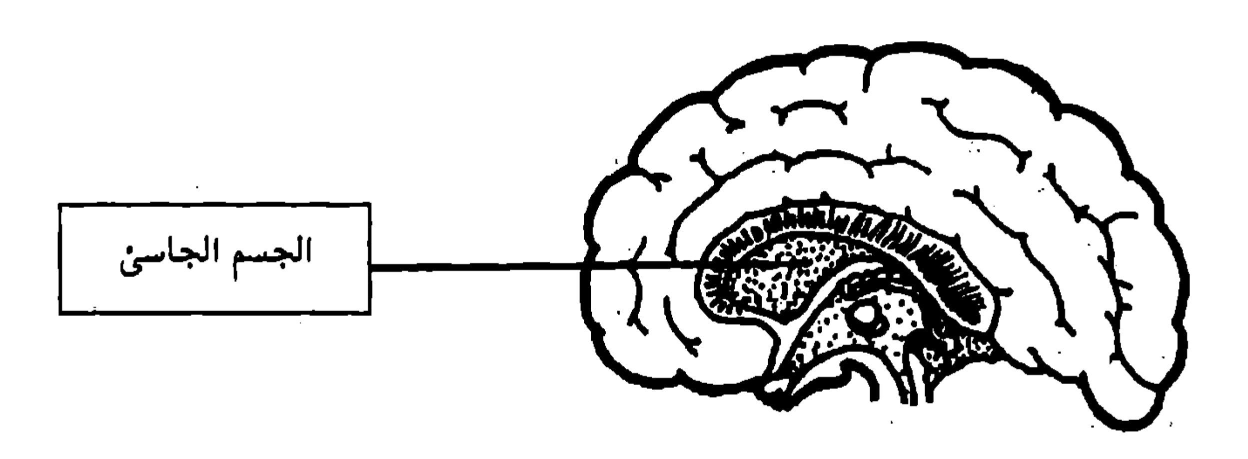
إن الفرق الوحيد بين الرجال والصبية هو ثمن ألعابهم .

يرجع الفضل في تأسيس معظم المشروعات الجديدة للنساء ، ولكن ٩٩٪ من براءات الاختراع ـ للعب الصبية الموجودة حالياً ـ مازال مسجلاً بأسماء رجال . وهناك درس مستفاد من هذا : اشترى للرجل دائماً لعبة صبيانية قائمة على القدرات المكانية كهدية ، ولا تعطيه مطلقاً زهوراً أو بطاقة لطيفة ؛ فتلك الأشياء لن تعنى له أى شيء .

٥. لماذا لا يستطيع الرجال أداء أكثر من عمل في وقت واحد ؟

في كتاب " لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط " قدمنا دراسة عميقة حول أسباب التركيز الأحادى الذى تتسم به عقول الرجال ، وما وصفناه بأنه " القدرة على القيام بشيء واحد فقط " . ولقد تلقينا الكثير من ردود الأفعال حول هذا القسم ، لذا فسوف نلخصه هنا مجدداً . إن معظم النساء لا يعرفن لماذا يبدو الرجال وكأنهم لا يستطيعون إلا أداء مهمة واحدة فى وقت واحد . إن المرأة تستطيع القراءة أثناء الاستماع والتحدث ، لذا لماذا يعجز الرجل عن القيام بذلك ؟ لماذا يصر على خفض صوت جهاز التلفاز عندما يرن جرس الهاتف ؟ وتصرخ النساء فى كل أنحاء العالم مستفسرات : " لماذا لا يستطيع سماع ما قلته لتوى وهو يقرأ الجريدة أو يشاهد التلفاز ؟ "

إن السبب فى ذلك أن عقل الرجل مقسم إلى أجزاء ويتمتع بخاصية الخصخصة . بمعنى آخر ، هناك ما يشبه الحجرات الصغيرة بمخه تقوم كل منها بوظيفة رئيسية واحدة على الأقل مستقلة عن باقي الوظائف . كما أن الحبل الرابط بين شقى مخه ـ الأيمن والأيسر ـ والذى يسمى " الجسم الجاسئ " يعد أرفع من مثيله لدى المرأة بنسبة ١٠٪ فى المتوسط ، ويقل ما به من روابط بين شق المخ الأيسر والأيمن بنسبة ٣٠٪ عن تلك الموجودة لدى المرأة . ولعل هذا ما يفسر عجز الرجل عن أداء أكثر من مهمة فى وقت واحد .



عقل الرجل مقسم إلى حجرات ، ويقل ما به من روابط بين شقي المخ بنسبة ٣٠ ٪ عن تلك الموجودة بمخ المرأة .

وبينما تبدو للمرأة خاصية التركيز الأحادى كأحد أشكال العجز والقصور ، فإنها تسمح للرجل بأن يصبح متخصصاً أو خبيراً فى مجال واحد . ولعل هذا ما يفسر أن نسبة الخبراء الفنيين من الرجال تبلغ ٩٦ ٪ ـ وهم يتسمون بالبراعة الفائقة فى أداء هذه المهمة الواحدة .

ويعد فهم عقلية الرجل القائمة على أداء مهمة واحدة فى وقت واحد أحد أهم الأمور التى قد تتعلمها المرأة عن الرجل ، حيث يفسر لِمَ يخفض الرجل صوت المذياع أثناء قراءته لإحدى الخرائط أو إيقافه للسيارة عكسياً . فهو إن كان يقود سيارته فى طريق دائرى وتحدث إليه أحد ، فإنه سيفقد المنعطف . وإن كان يعمل بأداة حادة ورن جرس الهاتف ، فقد يصيب نفسه . أجرى صورة رنين مغناطيسى لمخ رجل يقرأ ، وسوف ترين بوضوح أنه أصم . وتذكرى : يجب ألا تتحدثى مطلقاً مع الرجل وهو يحلق ـ إلا إذا كنت تريدين أن يجرح نفسه .

إن نسبة تعرض الرجل لحادث سيارة أثناء تحدثه هاتفياً تفوق نفس هذه النسبة لدى النساء بمقدار الضعف .

أما عقل المرأة ـ على الجانب الآخر ـ فهو مبرمج على أداء أكثر من مهمة فى وقت واحد . فمعظم النساء يستطعن القيام بعدة مهام غير مترابطة فى الوقت ذاته . وتشير أشعة المخ إلى أن عقل المرأة لا يتوقف عن العمل مطلقاً ؛ فهو نشيط دائماً حتى أثناء نومها . وهذا هو السبب الرئيسى فى أن ٩٦ ٪ من المساعدين الشخصيين من النساء . إن الأمر يبدو كأن المرأة مرتبطة جينياً بالأخطبوط ؛ فهى تستطيع التحدث فى الهاتف ، وطهو وجبة جديدة ، ومشاهدة التلفاز فى الوقت ذاته . كما أنها تستطيع قيادة السيارة ، والتزين ، والاستماع للمذياع أثناء التحدث فى سماعة هاتف معلقة فى أذنها . أما إن كان الرجل يطهو وجبة جديدة ، وأردت أن تتحدثى إليه ، فمن الأفضل أن تستعدى لتناول عشائك فى مطعم فى هذه الليلة .

وأفضل استراتيجية فى هذا الصدد هى ألا تطلبى مطلقاً من الرجل أن يقوم بأكثر من عمل فى الوقت ذاته ، إن أردت ناتجاً جيداً لم يصدر تحت وطأة ضغط أو توتر . وفى مجال العمل ، تناقشى مع الرجال فى كل نقطة على حدة ، ولا تنتقلى إلى أخرى حتى يخرج الرجال المشاركون فى الاجتماع بحل مرض فيما يتعلق بالنقطة الأولى .

والأهم من ذلك كله ، لا توجهى أسئلة للرجل أثناء الجماع أبداً .

٦. لماذا يحب الرجال الرياضة إلى هذه الدرجة ؟

منذ قديم الزمان كان الرجال يخرجون فى مجموعات للصيد ، بينما كانت النساء يطهون الطعام ويربين الأطفال . كان الرجال يجرون ، ويطاردون ، ويبحثون ، ويستخدمون قدراتهم المكانية لاصطياد الطعام ، ولكن فى نهاية القرن الثامن عشر أبطلت تقنيات الزراعة الحديثة الحاجة لهذه القدرة الديناميكية . وفيما بين القرن التاسع عشر والعشرين ، اخترع الرجل جميع أنواع رياضات الكرة الموجودة حالياً تقريباً لتصبح له بمثابة البديل عن نشاطات الصيد . ونحن نعرف أن الفتيات الصغيرات لديهن العرائس ليتمرن من خلالها

على تربية الأطفال ، والصبية يركلون ويطاردون الكرات كتدريب على الصيد . لذا ، فإن الأمور فى الحقيقة لم تتغير كثيراً عما كانت عليه منذ مائة ألف عام مضت ؛ فالرجال مازالوا يصطادون ، والنساء مازلن يربين الأطفال .

وبتشجيعه المخلص والمتفانى لإحدى الفرق الرياضية ، فإن الرجل يعاود انضمامه ثانية لمجموعة الصيد ، فهو عندما يرى أبطاله الرياضيين يجرون على أرض الملعب يتخيل أنه يسدد الكرات ويحرز الأهداف بنفسه . وقد ينفعل الرجال للغاية وهم يشاهدون مباراة كرة قدم وكأنهم يلعبون بها بالفعل . فإن عقولهم تحسب السرعات والمسافات والزوايا ، وسيصرخون من النشوة عند إحراز هدف .

تسمح الرياضة للرجل بأن يكون
جزءاً من جماعة الصيادين .

والرجال يسبون الحكم (حتى مع علمهم أنه لا يسمعهم) حينما لا يتفقون معه فى قراراته - " كيف تعتبر هذه مخالفة أيها الأحمق ؟ ! حاول أن تشترى لنفسك نظارة ! ! " وهم يستطيعون تذكر التسديدات والأهداف التى أحرزت فى مباريات أجريت منذ عدة سنوات ، وقد يقاربون على البكاء وهم يشرحون ما كان يجب للاعبين فعله والنتيجة التى كان من المفترض إحرازها . فعندما فازت إنجلترا - على سبيل المثال - على ألمانيا فى نهاية كأس العالم لعام ١٩٦٦ ، لم يكن هناك رجل فى إنجلترا لم يستطع معرفة أسماء جميع لاعبى الفريق ، والأهداف التى كانوا على وشك إحرازها ، والأخطاء التكتيكية التى ارتكبوها . إنها مهارة رائعة حقاً ، ولكنهم مازالوا لا يعرفون أسماء بنات وأبناء أخواتهم وأسماء الجيران المقيمين بجوارهم ، وموعد الاحتفال بعيد الأم .

إن الرجال تغمرهم المشاعر أثناء مشاهدتهم المباريات ،
ولكنهم نادراً ما يكونون كذلك فى إحدى العلاقات .

وتعد قيادة السيارة فى مجملها تقريباً مهارة مكانية . فالرجال يهوون السرعات ، والزوايا ، والمنعطفات ، وتغيير السرعات ، وإيقاف السيارة العكسى ، وهم مهووسون بالقيادة لدرجة أنهم سيحبون مشاهدة رجال آخرين

فى التلفاز وهم يتسابقون بالسيارات فى حلقات دائرية لساعات . والرجال الذين يشاهدون مباراة الملاكمة سيبدون كأنهم يشعرون بألم الملاكم الذى يتلقى لكمة تحت الحزام .

والرجال مهووسون بمشاهدة المباريات لدرجة أنهم يحبون أيضاً المشاهدة أو الاشتراك فى أى تحد لا معنى له . ويشمل هذا التسابق بالدراجات على الجليد ، وصنع طائرات غريبة ، وتعليقها بحبال فى ظهورهم ، والقفز من فوق جسر إلى النهر ليروا ماذا سيحدث . أما النساء فلا يهتممن مطلقاً بأى من هذه الرياضات أو النشاطات .

قالت لى زوجتى إننى لو لم أكف عن ولعى بفريق " مانشستر يونايتد " فإنها سوف تتركنى . سوف أفتقدها حقاً .

لقد أصبح العالم مكاناً محيراً للرجال ؛ فقد أصبحت مهاراتهم العقلية الرئيسية غير ضرورية ، وأصبحت النساء ينتقدنهم فى كل شيء . إنهم لم يعودوا يدركون ما المتوقع منهم ، وليس لديهم أية شخصيات بارزة يقتدون بها . وطالما كانت الرياضة نشاطاً يشعر به الرجال بأنهم جزء من فريق ، حيث لا يوجد من يحاول انتقادهم أو تغييرهم ، كما أنهم يشعرون من خلاله بنشوة النصر عندما يفوز فريقهم - وهو شعور ربما افتقدوه منذ فترة فى عملهم . وهذا يفسر لِمَ يصبح الرجال من أصحاب المهن المكررة أو المملة من أكبر مشجعى الفرق الرياضية ، فى حين أن هؤلاء ممن يعملون فى وظائف شيقة تشبع حاجاتهم يبدون أقل اهتماماً بالرياضة ، كما يفسر أيضاً لِمَ قد يشترى الرجل مجموعة جديدة من مضارب الجولف بدلاً من طاولة حجرة الطعام التى يحتاجها المنزل ، ويفضل أن يرى أفضل تمريرة فى موسم بطولات كرة القدم عن قضاء الإجازة مع الأسرة فى فرنسا .

حل

إذا كان زوجك مهووساً برياضة أو هواية معينة ، فأمامك اختياران : الأول أن تشاركيه هوسه هذا بأن تجمعى معلومات وتكتسبى معرفة عما يستهويه ، وتذهبى لحضور المباريات معه - وستندهشين من كم " النساء التعيسات "

الحاضرات لتلك الأحداث الرياضية . وحتى إن كنت لاتزالين لا ترين أية متعة في هذه الرياضة ، فإن كل المشجعين الحاضرين سينبهرون بتفهمك هذا ، وسوف تكتسبين العديد من الأصدقاء الجدد .

أما الاختيار الثانى فهو أن تستغلى هوسه بالرياضة لقضاء وقت ممتع مع أصدقائك ، وأسرتك ، أو للذهاب للتسوق أو لبدء ممارسة هواية جديدة خاصة بك . وعندما يكون هناك حدث رياضى ضخم ، اجعلى من هذا مناسبة خاصة له ، ودعيه ليرى مدى تقديرك أهمية هذا الحدث . لا تتعاركى مع الرجل حول فريقه أو هوايته المفضلة ، بل شاركيه ، أو استغلى الوقت المتاح فى أداء شيء مفيد لنفسك .

٧. عم يتحدث الرجال فى دورة المياه ؟

دعونا أولاً نجيب عن هذا السؤال الذى يوجهه الرجال فى جميع أنحاء العالم : " عم تتحدث النساء عندما يذهبن إلى دورة المياه معاً ؟ " والإجابة هى كل شيء وكل شخص . إنهن يتحدثن عن دورة المياه هذه ويقارنّها بغيرها ، والملابس التى يرتدينها والتى ترتديها الأخريات ـ " هل رأيت تلك المرأة ذات الثوب الأرجوانى ؟ إننى لم أرتد مثل هذا الثوب مطلقاً ! " ـ والرجال اللطفاء ، والرجال الذين لا يعجبهن ، وأية مشكلات شخصية قد تعانيها أى منهن أو قد تعانيها إحدى الصديقات . وعند إصلاح زينتهن ، يتحدثن عن تقنيات وضع مساحيق التجميل ، ومختلف أنواع مستحضرات التجميل ، كما سوف يتشاركن فيها معاً ، بل قد يناولنها للغريبات أيضاً . وأى امرأة تبدو حزينة تتلقى علاجاً جماعياً فى المرحاض ... وليكن الله فى عون الرجل الذى ضايقها ! وسوف تجلس النساء على المرحاض وتتحدث إلى الأخريات عبر الحوائط ، وسيسألن الغريبات أن يمررن لهن المناديل الورقية عبر الفجوة أسفل الحائط . وليس من المستغرب أن تتشارك سيدتان فى حمام واحد لتواصلا حديثهما . ففى أحد المطاعم فى " برمينجهام " فى إنجلترا ، تم ابتكار حمامات كبيرة إضافية للسيدات كل منها مزود بمرحاضين تحسباً لأية محادثات مهمة قد تجرى هناك .

حمامات السيدات هى ردهات اتصالية ومراكز استشارية تستطيع أن تقابل فيها أناساً جددا ومثيرين .

الآن دعونا نعد إلى سؤالنا : " عم يتحدث الرجال فى دورة المياه ؟ " . والإجابة هى : لا شيء ، إنهم لا يتحدثون هناك . فحتى عندما يكون الرجل هناك مع أعز أصدقائه فإنه لا يتحدث إلا فى أضيق الحدود . والرجل لا يتحدث مطلقاً مع رجل غريب فى دورة مياه عامة ـ مهما حدث ومهما كانت الظروف ، بالتأكيد لن يتحدث مع الرجال الآخرين وهم جالسون على المرحاض ، وسوف يتجنب الاتصال البصرى المباشر . وفى دورات المياه ، يفضل الرجال أن يكون الحائط الفاصل بين الحمامين ممتداً من السقف وحتى الأرضية حتى لا يكون هناك أى تواصل مع جيرانهم ، بينما تفصل النساء الفجوات الكبيرة حتى يستطعن التحدث وتمرير الأشياء من خلالها . وأنت نادراً ما تسمع أية غازات تنطلق فى حمام النساء ، وإن حدث ستظل المتهمة مختبئة حتى يغادر جميع الشهود . أما حمام الرجال فيبدو وكأن به احتفال ليلة رأس السنة . والرجل الذى يطلق أقوى الغازات سيخرج معلناً عن نصره .

وإليكم خطاباً من أحد قرائنا يحكى فيه عن الهدوء المطلق الذى يسود حمامات الرجال :

كنت أقود سيارتى على الطريق السريع متوجهاً نحو الشمال عندما توقفت عند إحدى الاستراحات لأدخل دورة المياه . كان الحمام الأول مشغولاً ، لذا توجهت إلى الثانى . ولم أكن قد جلست بعد حتى سمعت صوتاً قادماً من الحمام الآخر يقول : " مرحباً ، كيف حالك ؟ " وحالى حال كل الرجال ، فأنا لا أخوض مطلقاً أى حوار مع غريب أو أتصادق مع أى شخص فى حمام الرجال ، ولكننى لا أعرف ماذا أصابنى ، فقد أجبت بصوت يغلفه الإحراج : " على ما يرام ! "

ثم قال الرجل الآخر : " حسناً .. ما وجهتك ؟ "

أخذت أفكر : " كم هذا غريباً " ولكننى أجبته كالأحمق " مثلك تماماً .. نحو الشمال شمالاً ! " ثم سمعت الرجل الآخر يتحدث بعصبية قائلاً :

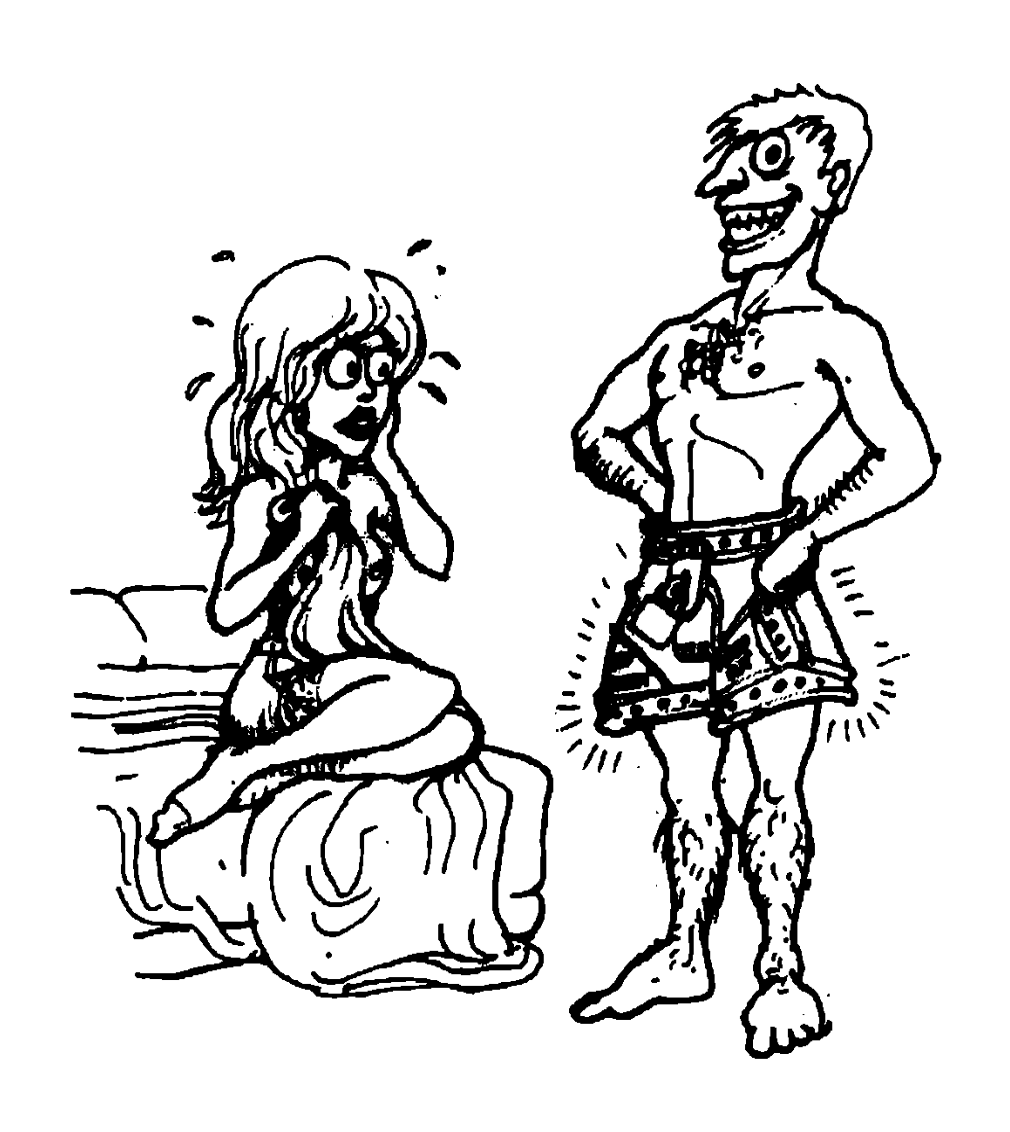
" اسمع ، سأحادثك على الهاتف مرة أخرى ، فهناك أحمق فى الحمام الآخر يجيب عن جميع أسئلتى ! "

وللرجال كذلك مراسم خاصة يتبعونها عند اختيار مباولهم . فإن كان هنالك خمس مباول فى صف واحد ودخل أول رجل دورة المياه ليختار إحداها ، فإنه سوف يختار الأبعد عن الباب حتى يكون بعيداً عن أى رجل آخر يدخل . أما ثانى رجل يدخل فسوف يختار أبعد مبولة عن الرجل الأول ، والرجل الثالث سيختار مبولة فى مكان وسط بين الرجلين ، أما الرجل الرابع فسيختار على الأرجح استخدام الحمام بدلاً من الوقوف بجانب شخص غريب قد يختلس النظر إليه . والرجال دائماً ما ينظرون إلى الأمام فى هدوء ولا يتحدثون مطلقاً مع الغرباء ، فشعار الرجال هو : " الموت قبل التواصل البصرى " .

بالنسبة للرجل ، فإن الوقوف بجانب رجل آخر فى دورة مياه عامة يشبه الوقوف عارياً فى أحد المصاعد .

الفصل السادس

المرأة الأخرى ـ والدته



لم تكن " جين " تدرى حتى ليلة زفافها أن والدة " مارتن " البالغ من العمر ستة وثلاثين عاماً ـ لاتزال تنتقى له ملابسه .

جاءت امرأتان أمام الملك تجرجران بينهما شاباً تقدم لخطبة ابنة كلتيهما . وبعد الاستماع لقصتيهما ، أمر الملك بأن يتم شطر الشاب لجزأين حتى تأخذ كل امرأة نصيبها .

فصرخت المرأة الأولى : " لا ، لا ترق دمه ! دع المرأة الأخرى تزوجه ابنتها " . فقال الملك الحكيم دون تردد : " إذن ، فليتزوج الشاب من ابنة المرأة الأخرى " ، فتعجب رجال البلاط الملكى وقالوا : " ولكنها كانت تريد أن تراه مشطوراً لجزأين ! " فأجاب الملك : " نعم ، وهذا يثبت أنها الحماة الحقيقية " .

دخول التنين

تعد الحموات مصدراً خصباً للنكات أكثر من أى أشخاص آخرين على وجه الأرض ، كما أنهن دائماً ما يكن مصدراً للفكاهة للممثلين الكوميديين ، وبين الرجال ، وفى المسلسلات الكوميدية ، ودائماً ما يتم تصويرهن على أنهن عجائز قبيحات ، أو سيدات مشاكسات ، أو سليطات . ويذكر أن أحد مؤسسى " روسيا " الحديثة - " لينين " - حينما سئل عن أفضل وسيلة لمعاقبة من يتزوج بامرأتين أجاب قائلاً : " أن يكون له حماتان " .

" طرقت حماتى بابنا هذا الصباح . وعندما فتحت قالت لى : " هل أستطيع البقاء هنا لعدة أيام ؟ " فأجبتها : " بالطبع تستطيعين " ، ثم أغلقت الباب " .

ما الفرق بين الحماة والنسر ؟ أن النسر ينتظر إلى أن تموت حتى ينهش لحمك .

ولكن بينما تثبت الحقائق أن الحموات يتسببن فى مشكلات حقيقية بين العديد من الأزواج والزوجات - حيث إن ثلث الأزواج المنفصلين يعزون سبب حدوث صدع فى العلاقات إلى الحموات - فإنه ليست والدة الزوجة فى العادة هى من يتسبب فى معظم هذه المشكلات . فلقد توصلت أبحاثنا إلى أن والدة

الرجل هى المشكلة الحقيقية . نعم ، إن حماة الرجل قد تتذمر وتشكو كثيراً ، ولكن عادة ما يكون ذلك حول أمور لا تستحق أكثر منها مشكلات حقيقية .

تلقيت رسالة تفيد بأن حماتي قد توفيت ، وسئلت إن كنت أرغب في دفنها ، أم حرقها ، أم تحنيطها . فأجبت : " تأكدوا من إتمام الإجراءات الثلاثة على أكمل وجه " .

والحموات القاسيات لا يمثلن مشكلة كبيرة للرجال . فحتى بالنسبة للأسطورة " جيوفاني فيجليوتي " من أريزونا ـ والذى تزوج من ١٠٤ سيدة بين عامى ١٩٤٩ و ١٩٨١ " ٥٤ باسمه الحقيقى ، و ٥٠ باسم مستعار ـ لم تمثل له حمواته المائة والأربع مشكلة ، مقارنة بالأربعة وثلاثين عاماً التى قضاها فى السجن نتيجة لتعدد زيجاته .

إن حماة الرجل قد تضايقه وتتذمر منه وتغضبه ، ولكن معظم الرجال لا يبغضون هذه المرأة ، حيث إن مشكلاتها لا تهيمن على حياتهم .

وهناك مثل " بولندى " قديم يقول : " أقرب طريق إلى قلب الحماة هو ابنتها " ، ومعظم الرجال يدركون هذا . فأهم ما تريده أمهات الزوجات أكثر من أى شيء هو أن يرين بناتهن سعيدات ، وإذا ما أسعدهن أزواجهن ، فمن غير المحتمل أن يضايقنهم .

أما إن كان مقدراً أن يعانى الأزواج من مشكلات مع أنسبائهم ، فإن هذه المشكلات سيتسبب فيها غالباً آباء الزوجات ، الذين يرفضون التخلى عن " أميراتهم المتوجات " . ولكن ليس هناك الكثير من النكات عن آباء الأزواج ؛ فهم ليسوا مصدراً للضحك .

أمه ـ همها الأكبر فى الحياة

تنتج المآسى الحقيقية فى معظم العائلات عن الأم حيث تعتبر شريكة المرأة فى الرجل . وقد أوضح البحث الذى أجرته جامعة ولاية " يوتاه " أنه فى أكثر من ٥٠٪ من جميع الزيجات ، كانت هناك مشكلات حقيقية بين الزوجة وحماتها المثيرة للمتاعب والثائرة .

وبينما لا تستحق جميع الحموات بأن توصم بمثل هذه السمعة ، فإنه بالنسبة للزوجات قد تتسبب الحموات المتطفلات واللائى ينزعن إلى حب التملك

واللاتى يأبين قطع الحبل السرى إلى الآن فى إحداث تصدعات حقيقية فى جدار الحياة الزوجية . فبالنسبة للزوجة فالأزمات التى تحدثها الحماة تبدو للزوجة على أنها أزمات غير خاضعة للسيطرة أو لا يمكن إيجاد حل لها ، وقد تنتج عنها مآسٍ وأحزان ، بل قد تؤدى فى النهاية إلى طلاق الزوجين .

قابل رجل امرأة رائعة وتقدم لخطبتها . وقد خطط لموعد عشاء بين خطيبته وأمه لتتعارفا . وعندما ذهب الرجل لمنزل أمه أخذ معه ثلاث سيدات : سيدة شقراء ، وأخرى سمراء ، وأخرى حمراء الشعر . فسألته أمه لِمَ جلب لها ثلاث سيدات بدلاً من واحدة ، فأجابها بأنه يريد أن يرى إن كانت ستنجح فى تخمين زوجة ابنها المستقبلية أم لا . نظرت الأم لكل امرأة بحرص ثم قالت : " إنها ذات الشعر الأحمر " .

فقال الابن : " وكيف استطعت أن تعرفيها بهذه السرعة ؟ "

قالت الأم : " لأننى لا أطيقها " .

إنهن لسن جميعاً سيئات إلى هذه الدرجة

بالطبع لا تنطبق صفة الولع بالأذى على جميع الحموات . فنتيجة بحث جامعة ولاية " يوتاه " الذى أثبت أن ٥٠٪ من الحموات مثيرات للمتاعب تشير إلى حقيقة أخرى وهى أن الخمسين بالمائة الأخرى تمثل إما حموات محايدات على أسوأ افتراض ، أو محبات وكريمات وسليلات عائلات عريقة . وفى أغلب الأحيان يلقى باللوم على الحموات فى أوجه قصور ومشكلات أبنائهن أو بناتهن العاطفية .

دراسة حالة : " أنيتا " و" توم "

لم يكن قد مر ستة أشهر على زواجهما ، حتى بدأت المشكلات تطل بوجهها القبيح على سعادتهما التى لم تدم طويلاً . فلقد شعرت " أنيتا " أن " توم " قد أصبح شخصاً لا يطاق ؛ فقد كان يلقى بملابسه فى كل مكان ،

ويترك مناشفه المبللة على الأرض . لقد جعل " توم " جميع غرف المنزل تبدو مثل حظيرة الحيوانات ، مما أثار حفيظة " أنيتا " وجعلها تثير معه هذا الموضوع .

" **أنيتا** " : " إنك لأحمق حقاً يا " توم " ، إننى لا أستطيع تحمل الحياة معك بعد الآن ! "

" **توم** " : " لا ، إن المشكلة بك أنت ؛ إنك منمقة لدرجة تثير جنونى . إن الحال لم يكن كذلك مطلقاً عندما كنت بمنزل أسرتى ؛ فأمى لم تكن تشكو أبداً من أى شيء أقوم به ! "

" **أنيتا** " : " حسناً ، دعنا نتحدث عن والدتك . بعد معاشرتك طوال ستة أشهر أيقنت أنها لم تحسن تربيتك ، لقد دللتك . إنك تؤمن بأن النساء عليهن القيام بجميع أعمال الغسيل ، والطهى ، والكى ، والتنظيف ، بالإضافة إلى العمل بدوام كامل ـ فى الحقيقة إنك لا تحترم المرأة على الإطلاق . لقد قدمت أمك للعالم وحشاً قبيحاً ، وأنا لست مضطرة لتحملك بعد الآن " .

" **توم** " : " ما الذى أقحم أمى فى الحديث الآن ؟ لم لا تتوقفين عن التطرق لموضوعات أخرى ولوم كل شخص آخر عدا نفسك ؟ "

إن العديد من الأمهات يفسدن أبناءهن استعداداً لتقديمهم لزوجاتهم فى المستقبل . فإنهن يطهون ، وينظفن ، ويغسلن لهم الملابس ، ويعتقدن أنهن بذلك يعبرن عن حبهن لأبنائهن ، ولكنهن فى الواقع يضعن حجر الأساس لمشكلات حقيقية بين أبنائهن وزوجاتهم فى المستقبل . فالأبناء فى النهاية يجدون صعوبة فى القيام بالمهام التى اعتادت أمهاتهم أن يقمن بها بدلاً منهم .

إنه لمن الصعب على المرأة حقاً أن تتعامل مع حماتها ، ولكن بدلاً من أن تظل تنتقدها ، فمن الأفضل أن تبدأ فى تدريب زوجها على ما تريد منه القيام به وتتوقف عن لوم أمه . فلقد أصبح الزوج إنساناً راشداً الآن ومسئولاً عن تصرفاته .

وقد تمتاز هذه المشكلات بالتعقيد الشديد ، حيث إننا بصدد علاقة تسير فى ثلاثة اتجاهات قد تتسم بأنها تربط بين ثلاثة أشخاص متوازنين عاطفياً

ومستقلين وعطوفين أو قد تكون علاقة يتسم أفرادها بالغيرة ، وحب التملك ، والتبعية ، وعدم النضج ، والأنانية ، وعدم الاستقرار العاطفى .

لماذا قد يكون صعباً أن تكونى حماة

من المهم أن ندرك صعوبة موقف الحموات ؛ حيث إنه عادة ما ترتبط زوجات أبنائهن بعلاقة وثيقة مع أمهاتهن ويتناقشن معهن على نحو منتظم فى جميع تفاصيل حياتهن . إن الأم ترغب دوماً فى التدخل فى حياة أبنائها ، ومن الطبيعى أن تلجأ الابنة إلى أمها وليس إلى حماتها ، مما قد يولد شعوراً بالغيرة فى نفس والدة الزوج . إن الحموات لا يشغلن بالهن إلا بما يفعله أبناؤهن ، وخاصة إن كان لديهن ابن واحد وتتسم حياتهن بالرتابة . هل يأكل جيداً ؟ هل المنزل الذى يعيش به نظيف بدرجة كافية ؟ إلخ . ولكن الأبناء نادراً ما يتحدثون مع أمهاتهم حول أى شيء ، وبالتالى نادراً ما تعرف الأمهات الكثير عن حياتهم ، فيبدأن فى الشعور بأنهن مستبعدات من أسر أبنائهن الجديدة ، وأن الوسيلة الوحيدة لكى يصبحن جزءاً من هذه الأسر هو فرض أنفسهن عليها بتواجدهن الدائم . أثناء فترة الخطوبة ، ستسعى المرأة جاهدة لبناء علاقة مثمرة مع حماتها حتى تكسبها فى صفها . أما بعد الزواج وما يترتب عليه من استقرار وشعور بالاستمرارية ، يصبح الأمر بمثابة امرأتين تتصارعان حول رجل .

ولكن لكل مشكلة حل ، وما نحتاجه هنا هو إرادة قوية . فعلى زوج الابنة أو زوجة الابن أن تتعامل مع هذا الموقف بعقل متفتح وناضج .

دراسة حالة : " مارك " و" جولى "

قرر " مارك " و " جولى " أن يتزوجا . وبسبب خلاف سابق ظلت " جولى " وأمها " سارة " لا يتحادثان طوال ثلاث سنوات ، مما أدى بدوره إلى اعتماد " جولى " على والدة " مارك " ـ " فران " ـ لمساعدتها على اختيار ثوب الزفاف ، وإعداد قائمة المدعوين ، وجميع التجهيزات الأخرى ـ أى تلك الأمور التى كانت ستقوم بها " جولى " مع والدتها فى ظل الظروف العادية .

ومع ذلك فقبيل الزفاف مباشرة ـ وبمساعدة " مارك " ـ زارت " جولى " أمها وتصالحتا ، ومن ثم شعرت " فران " فجأة بأن لا أحد يحتاجها بعد الآن وأنها تركت وحيدة . لقد شعرت أنه تم استغلالها وإهانتها .

وعادة ما تستبعد الحماة بعد الزواج إلا إن كانت تجمعها بزوجة ابنها علاقة قوية ووثيقة . ولكن إن كانت زوجة الابن مقربة لوالدتها ، فإنها قد تغفل حقيقة أن حماتها تضاهى أمها أهمية بالنسبة لأسرتها . لقد أصبحت حياتنا محمومة للغاية حتى إنه لم يعد هنالك وقت كاف لقضائه مع أسرنا ، فما بالك بالعائلة الممتدة . إننا نستخدم البريد الإلكترونى فى العمل لنحد من الحاجة للتواصل الإنسانى المباشر ، ولكن بالنسبة للأجيال السابقة لنا ، فإن كل ما يعرفونه هو الاتصال هاتفياً أو التقابل وجهاً لوجه . إن جيلنا لن ينجح أبداً فى التعامل مع جيل الآباء ، إلا إن استطاع كل طرف أن يكون متفهماً ومستعداً بحلول ترضى جميع الأطراف . إن الآباء بحاجة لوقت يقضونه مع أبنائهم ، والأبناء بحاجة لوقت يقضونه مع أسرهم . وبينما كانت تعيش العائلات الممتدة كلها فى منزل واحد فى الماضى ، فإننا الآن قد نعيش فى قرى أو حتى مدن مختلفة . فبذل بعض الجهد هو جزء من حياة العائلة .

فى الهند وأجزاء من أفريقيا ، عندما تتزوج المرأة ، فإنها " تطلق " أسرتها وتعيش مع والدى زوجها وتناديهما بأبى وأمى . وفى بلدان أخرى تكون العلاقات بين الأنسباء محددة بدقة ولها أطر واضحة . ولكن فى الغرب تأتى العلاقة بين الرجل والمرأة فى المقدمة ـ مع اتخاذ الأنسباء مصدرا للنكات والمزاح .

دراسة حالة : " برناديت " و" ريتشارد " و" ديانا "

وجهة نظر " برناديت "

كانت " برناديت " فى بداية الأربعينات عندما تركها زوجها . " أخيراً تخلصت منه ! " هكذا قالت لأصدقائها . فلقد كان سيئ الطبع ولم يهتم يوماً بعائلته ، ولكنها مازالت لديها ابنها " ريتشارد " ، إنه شاب صالح يبلغ من العمر ٢٢ عاماً وهو من يتولى رعايتها .

ظنت " برناديت " أن " ريتشارد " ليس مهتماً بالفتيات ، فلقد كانت ترعاه وتعتنى به عاطفياً لأقصى درجة ؛ فلم سيحتاج لامرأة أخرى إذن ؟ لقد شعرت بأن " ريتشارد " يدرك أنها كما ربته ومنحته الرعاية والحب منذ نعومة أظافره ، فإن مسئوليته الآن أن يرعاها .

وجهة نظر " ديانا "

لقد كان آدم وحواء أكثر الأزواج حظاً وسعادة فى العالم ، لأنه لم يكن لأى منهما حماة .

أحبت " ديانا " " ريتشارد " بمجرد أن وقعت عيناها عليه وقد شعرت ببعض الدهشة لأن " ريتشارد " لم يطلب منها إلى الآن مقابلة والدته حتى بعد أن أعلنا خطبتهما . فلم تكن " برناديت " مرحبة بفكرة الخطوبة ، ولكن " ديانا " ظنت أنها فقط تحتاج وقتاً للتأقلم مع الوضع الجديد . ولم تأبه كثيراً لتعليقاتها بأنهما قد يكونان غير مستعدين بعد للزواج ، وأنهما قد يغيران رأيهما قبل الزفاف .

وحينما تم الزواج ، كانت " برناديت " تضايق " ديانا " بكل الطرق الممكنة ، وأعلنت للجميع أنها لا تظن أن هذا الزيجة ستدوم طويلاً .

ولم يمر وقت طويل حتى أدركت " ديانا " بأنها ابتليت بحماة من الجحيم . فلقد بدأت المشكلات فور عودة " ديانا " و " ريتشارد " من شهر العسل ، حيث كانت " برناديت " تزورهما كثيراً - دون الإعلان المسبق عن ذلك .

حاولت " ديانا " أن تكون ودودة ، ولكنها سرعان ما ملت إرشادات " برناديت " عن كيفية طهى طعام " ريتشارد " المفضل ، وكيفية ترتيب المنزل بالطريقة التى يحبها . وقد كانت " برناديت " تتصيد الأخطاء لـ " ديانا " دوماً . وقبل أن تمر فترة طويلة - وعندما يكون " ريتشارد " متغيباً - كانت " برناديت " تسب " ديانا " صراحة وتنكر ذلك إن شكت " ديانا " لزوجها وتتهمها بأنها تحاول إثارة مشكلات بينها وبين ابنها . بدأت " ديانا " فى تجنب حماتها ، فشرعت حماتها فى الاتصال كل ليلة والتحدث طويلاً إلى ولدها . وكانت تسأله متى سيأتى " للمنزل " لكى يقوم بطلائه ، أو يجز

الحشائش ، أو يصلح الصنبور الذى يسرب المياه ، أو للتحدث معها بشأن إحدى المشكلات ، أو ليأخذها للتسوق . لقد كانت طلباتها بلا نهاية ، وكان " ريتشارد " طوعٍ أمرها غير آبه باحتياجات زوجته . لقد اتخذت " برناديت " من ابنها زوجاً لها .

كم عدد الحموات اللازم لتغيير مصباح كهربائى ؟ واحدة . فهى فقط تمسك بالمصباح وتنتظر العالم أجمع كى يدور حولها .

وبعد عامين ، أنجبت " ديانا " أول مولود لها ـ " ترافيس " . وبذلك سرعان ما عادت " برناديت " للتواجد فى حياة " ديانا " بشكل يومى لتساعد فى العناية بالطفل . كانت " برناديت " ملمة بأمور تربية الأطفال وأخذت بزمام الأمور . ولكنها بدلاً من أن تعلم " ديانا " الأمومة ، بدأت تنتقدها باستمرار . وكانت " برناديت " مولعة بـ " ترافيس " ؛ فكانت تحمله وتحتضنه طوال الوقت الذى تقضيه معه . بدأت " ديانا " تشعر بأنها مستبعدة ، فكانت " برناديت " تأخذ الطفل منها ، وكان الطفل ـ كما اعتقدت " ديانا " ـ فى طريقه أن يحب " برناديت " أكثر من أمه . لقد شعرت " ديانا " بالبؤس وبأنها واقعة فى شرك . لقد كانت " برناديت " تزورهما دائماً دون دعوة ودون إعلان مسبق ، وكانت تنتقد وتسب " ديانا " طوال الوقت .

حاولت " ديانا " أكثر من مرة مناقشة هذه المشكلات مع " ريتشارد " ، ولكنه شعر بأن " ديانا " لديها نزعة حب التملك ، وأن والدته تحاول فقط تقديم العون ، كما أنه شعر بأنه مسئول عن رعاية احتياجات أمه . لقد أحس " ريتشارد " بأن " ديانا " أنانية وغيورة وغير ناضجة .

وفى النهاية ، ملت " ديانا " من المشاحنات والجدال والتزمت الصمت .

وجهة نظر " ريتشارد "

لقد افتقد " ريتشارد " والده بعدما انفصل عن والدته ، ولكن هذا لا يمنع أنه شعر بأن الأمور بالمنزل أصبحت أكثر هدوءاً بعد هذا الحدث . كانت أمه دائماً

تخبره أن أباه كان عديم النفع وأن الأمر يرجع إليه وحده الآن لكى يتخذ القرار فى أن يصبح رجل المنزل . لقد غمرته والدته بالحب والرعاية ؛ فكانت تطهو له طعامه ، وترتب له فراشه ، وتلتقط ما يرميه من ملابس وتغسلها ، ولا تدعه أبداً يرتدى نفس الشيء مرتين دون أن تغسله وتكويه أولاً .

إنها لم تكن تنتقده قط ، بل كانت تشعر فى الحقيقة أن كل ما يقوم به كان رائعاً حقاً . وكانت المشكلة الوحيدة التى يعانى منها " ريتشارد " أنه كلما تعرف على فتاة ، كانت العلاقة بينهما تتدهور وتسوء بعدما تقابل هذه الفتاة والدته . ولكنه عندما التقى بـ " ديانا " ، عرف أنه وقع فى شراك الحب ، وقرر أن يبقيها بمنأى عن والدته قدر المستطاع .

بعد زواج " ريتشارد " و " ديانا " ، كانت " برناديت " معهما تحاول دائماً أن تقدم المساعدة ، ولكن بدأت " ديانا " تشعر بالغيرة من علاقة زوجها بأمه حتى انتهى الأمر بتوقف " برناديت " عن زيارتهما . لذا فقد كان " ريتشارد " يراها فقط فى عطلات نهاية الأسبوع عندما يذهب إليها لمساعدتها فى أعمال المنزل . وعلى الرغم من ذلك ، فقد كان يعانى مشكلة واحدة مع أمه ، حيث إنها كانت تتصل به كل ليلة وتظل تتحدث بلا نهاية فى الوقت الذى يريد أن يستريح ويسترخى فيه قليلاً . ومع ذلك فقد كان يعتقد أن أمه لابد أنها تشعر بالوحدة ، حيث إنها تعيش بمفردها وأنه بلا شك مسئول عنها .

ما الفرق بين الأنسباء والخارجين عن القانون ؟

أن الخارجين عن القانون مطلوبون .

عندما ولد " ترافيس " ، بادرت " برناديت " بتقديم يد العون ؛ فقد كانت دائماً هناك ، تغسل ملابس الرضيع وتعتنى به . أما بالنسبة لـ " ديانا " ؛ فهى لم تكن تعرف شيئاً عن الأمور المتعلقة بالعناية بطفل . وقد كانت نصائح والدته قيمة للغاية فى هذا الصدد ، ولكن " ديانا " لم تكن لديها أى رغبة فى تلقى هذه النصائح . فلقد شعرت أن " ترافيس " ملكها هى ، وكانت دوماً ما تتشاجر مع " برناديت " وتشكو لـ " ريتشارد " منها . لقد كان يحب " ديانا " ، ولكنها كانت تقوده للجنون بطبيعتها العاطفية الحساسة . ولامتلاكه عقلاً مبرمجاً على حل المشكلات ، فكر " ريتشارد " أنه ليس مضطراً للعمل بكد طوال اليوم ليأتى للمنزل ليلاً ليحل الصراعات التى تنشب بين

زوجته ووالدته ، وبدأ يفكر أن الحياة ستكون أسهل كثيراً إن عاد أعزب مرة أخرى .

إن الأم وزوجة الابن يجب أن تتظاهرا بأنهما تحبان بعضهما البعض إن كانتا تريدان لحياتهما أن تمضي قدماً . لقد كانت النساء يقمن بذلك تلقائياً حتى يبقين على قيد الحياة حينما كن يعشن فى الكهوف . والنساء الآن بحاجة لأن يقمن بذلك أيضاً لكى يبقين على قيد الحياة فى العالم الحديث ، ولكى يتمتعن بحياة خالية من التوترات ، ويتجنبن إقحام الرجل فى مشكلات هو فى غنى عنها . إن النساء بحاجة لإصلاح هذه العلاقة فيما بينهن دون أن يشركن أزواجهن أو أبناءهن فيها . إن الرجل قد يستمتع بأن يرى امرأتين تتعاركان من أجله ، فهذا يرضي غروره . والزوجة بحاجة لأن تكون ذكية بالشكل الكافى لإخضاع الموقف لسيطرتها والتأكد من أنها وحماتها تحلان مشكلاتهما بحزم فيما بينهما . وعندما يحدث هذا ، سيقف جميع الأفراد فائزين . إن آخر ما تحتاجه المرأة هو أن تشكو منها حماتها لزوجها ؛ فالعلاقة الزوجية ليست بحاجة لعدو يعمل على إفسادها .

إن هذا السيناريو شائع للغاية ، حيث نراه فى العائلات بجميع أنحاء العالم . ولكن فى بعض البلدان تكون المشكلات أكثر حدة من غيرها . ففى " روسيا " حيث يعيش الأزواج مع آبائهم بسبب الأزمة السكانية ، نشأت حضارة قوية قوامها بغض الحماة . وفى " أسبانيا " هناك مرض معروف أن ما يتسبب فى الإصابة به هن الحموات . كما أن هناك كرنفالاً يعرف باسم " ماساسوجراس " أى " اقتل حماتك " . وفى " دلهى " عاصمة " الهند " ، هناك جناح بالسجن مخصص للحموات اللاتى يغالين فى طلب المهور من أزواج بناتهن واللاتى يتسببن فى إفساد العلاقة الزوجية . وعادة ما يكون هذا السجن مهدداً بسبب ازدحامه الشديد .

وفى أسبانيا وإيطاليا ، يمكن مقاضاة الحماة ومطالبتها بتعويض لتدميرها إحدى الزيجات . وفى " لوتز " فى " فلوريدا " ، دفع زوج يدافع عن أمه على نحو مستمر زوجته إلى سحبه ودق وشم كارتونى لوجه أمه القبيح على خده . وقد تركها هذا الزوج وبدأ فى تجهيز إجراءات الطلاق ، كما قاضاها على الأضرار التى ألحقتها به . وفى " أستراليا " ، أخبر صيدلى إحدى السيدات أن صور حماتها ليست كافية قانوناً ليبيع لها زرنيخاً .

وفى الفيلم الوثائقى الأمريكى " دراما الأم " ، تم وصف حضن الحماة بهذا الوصف : " الحب على طريقة حضن الدب ؛ فهو يسحقك حتى الموت " .

ما الفرق بين الحماة والكلب من فصيلة " روتويلر " ؟ أن الروتويلر فى النهاية يدعك وشأنك .

قد تنشأ المشكلة بين الحماة وزوجة الابن منذ بداية الزيجة ، وفى بعض الأحيان يكون هذا العداء معلناً للجميع . فعندما أعلن " سلفستر ستالون " أنه سيتزوج صديقته " جنيفر فلافين " ، قالت أمه للعالم أجمع : " لا يجب أن يتم ابنى مراسم الزواج بهذه المرأة ، نعم إنها واقعة فى الحب ، ولكن فى حب الشهرة . أعتقد أنها امرأة حقيرة " . وقد قالت هذه المرأة عبارة يمكن أن تتخذ دليلاً ضد جميع الحموات : " أعتقد أنه ليس هناك امرأة جيدة بما يكفى لابنى " سلفستر " ، إننى مستعدة للموت فى سبيله " .

ومع ذلك ، ففى العديد من الحالات وعندما يحاول الثلاثة إيجاد حل مقبول وترضية مناسبة ، فإن الأمر لا يفلح كذلك . فإن ظهرت المشكلات مبكراً فى العلاقة ، فستكون الزوجة هى المضطرة لإصلاح علاقتها مع حماتها . فعلى المرأة أن تدرك أن الوقت بين فترة الخطوبة والزواج محدود ، وإن لم تستثمر أى وقت على الإطلاق فى تدعيم علاقتها بحماتها واهتمت فقط بعلاقتها مع الرجل ، فإن نصيبها فى هذا الرجل لن يكون عادلاً . يجب أن تحاول أن تقضى وقتاً مع حماتها وحدهما ، حتى تراها أم زوجها كشخص مستقل وليس فقط كزوجة لابنها . إن دعم وتقوية هذه العلاقة دون طلب التدخل من الطرف الثالث ـ وهو الزوج ـ سيحد من عدد المشكلات المستقبلية عندما يتزايد عدد أفراد الأسرة .

وبعد مرور فترة من الزواج ، فإن المشكلات التى تأصلت جذورها ستجعل من الصعب على الأفراد الثلاثة التوصل إلى اتفاق عملى ـ حيث إن كلاً منهم أصبح له أولويات وجدول مواعيد مختلف . فأحد أطراف العلاقة (الحماة) لن يستسلم أبداً للتحالف القائم بين الطرفين الآخرين . وفى هذه المرحلة يجب أن يحل هذه المشكلة الطرفان المقربان لبعضهما البعض ـ أى الابن وزوجته .

وأول الأسئلة التى يجب على الزوج والزوجة الإجابة عنها هى :

هل يدرك كلاهما أن هناك مشكلة ؟
هل يرغبان فى أن ينعما بحياة رغدة وسعيدة وطويلة معاً ؟
هل يريدان حل المشكلة ؟

إن جاءت الإجابة بـ " لا " عن أى من هذه الأسئلة ، فهما إذن بحاجة للذهاب لمستشار زواجٍ . أما إن جاءت الإجابة بـ " نعم " ، فيجب على الزوجين الجلوس معاً وتحديد مشكلاتهما بدقة .

وفى الحالة السابقة على سبيل المثال ، كان يمكن لـ " ديانا " أن تكتب :

تزورنا " برناديت " دون سابق إنذار ، مما يعنى أننا لا نحظى بالخصوصية أبداً وأن كل خططنا تبوء بالفشل .
تتصل " برناديت " كل ليلة ، فى الوقت الذى نريد أن نستمتع فيه بقضاء وقت عائلى معاً .
تريد " برناديت " من " ريتشارد " أن يعتنى بها دوماً ؛ لذا فهو لا يقضى وقتاً كافياً مع أسرته .
تتدخل " برناديت " فيما لا يعينها ؛ فهى تريد أن تعرف كل شيء وتشارك فى جميع أنشطتنا .
تنتقدنى " برناديت " دوماً ولا تحترم قدراتى وترغب فى الهيمنة على " ريتشارد " مطالبة إياه بطاعتها وكأنه طفل صغير .

وعلى الجانب الآخر كان يمكن لـ " ريتشارد " أن يكتب :

إن أمى وحيدة ومسئوليتنا أن نرعاها ، ولكن " ديانا " لا تهتم بذلك .
إن أمى ليس لديها زوج ليقوم لها بأعمال المنزل الشاقة ، و " ديانا " لا تفهم أنها مسئوليتى أن أساعدها .
تحاول أمى مساعدة " ديانا " ، ولكن " ديانا " ترفض أن يشاركها أحد فى " ترافيس " ، وأن تقبل أية نصائح متعلقة بتربية الطفل .
تجعلنى أمى أشعر بالذنب حين أرفض الانصياع لمطالبها .
لا أعرف لِمَ يشعر الجميع بالغضب طوال الوقت ، فى حين أننى أريد أن أُرضى جميع الأطراف .

إذن فـإن مـن يعـانى مـن مشـكلة هنـا همـا " ريتشـارد " و " ديانـا " ، ف " برناديت " ليست لديها أية مشكلة . فقد تم السماح لهـا بالسيطرة علـى " ريتشارد " ومن ثم السيطرة علـى " ديانـا " و " تـرافيس " . إن " ريتشـارد " لماذا يقطع بعد الحبل السرى الذى يربطه بأمه ؛ فهو لم يترك منـزل عائلتـه إلى الآن ولم ينضج حقاً .

أفضل وقت لقطع الحبل السرى
يكون عند الولادة .

" ديانا " كذلك تعتبر طرفاً لا يتمتع بالذكاء فى هذه العلاقة ، فلقد سـاعدت فى بناء تعاستها بنفسها ، حيث إنها لم تضع حـدوداً لـ " برناديـت " حينمـا رأت المشكلات تظهر للمرة الأولى . فلقد سمحت لحماتهـا بالتـدخل السـافر فـى زواجها وحياتها الأسرية .

وضع الحدود

ونعنى بوضع الحدود اتخاذ قـرار بترسيخ قواعـد ورسـم خطـوط لا يسـتطيع الآخرون تخطيها . إن " ريتشارد " و " ديانا " لم يضعا مثل هـذه الحـدود فـى بداية زواجهما . وهذا شرك من السهل أن يقع فيه الأزواج ؛ فهم عديمو الخبرة وقد اعتادوا العيش فى ظل حدود الآخـرين ، كمـا أنهـم لا يتمتعـون بالحسـم ، وعادة ما يشعرون بأن أفراد العائلة الآخرين يحاولون فقط تقديم العون بإسـدائهم النصح .

إن تعلم طريقة وضع الحدود والاتسام بالحسم هما درسان حيويـان يجـب أن يتعلمهما الأزواج الجدد . فعندما يوضـع حجـر الأسـاس للحـدود ، يـدرك كـل طرف إلى أى مدى يمكنه أن يذهب ، وأنه إذا تخطى حدوده فإنـه سـوف يـثير المشكلات ، لقد وضع " ريتشارد " و " ديانا " فـى زواجهمـا حـدوداً لبعضـهما البعض لا يمكن تخطيها ، إذن لماذا لم يضعا كذلك حدوداً لـ " برناديت " ؟

لقـد قالـت " ديانـا " إن حماتهـا تزورهمـا دون سـابق إنـذار . إذن تحتاج " برناديت " لـبعض التـدريب حتـى لا تتخطـى حـد الخصوصية . لـذا

فيجب إحاطتها علماً بأنهما سيقدران لها حقاً لو أنهـا اتصلت قبل مجيئهـا . ولابد أن يشرحا لهـا أيضـاً أنهمـا بحاجـة لوقت خـاص يستريحان ويعمـلان خلاله على إنجاز ما وراءهما من مهام ، وأن الزيارات الفجائية عـادة مـا تفسـد كل ذلك . بالطبع ستشعر " برناديت " بالإهانة والحرج ، ولكن تلك مشكلتها هي . لابد للزوجين أن يوضحا لها أنهما يحبانها حقاً ، ولكن هذه هي الحـدود التي لا يمكن تخطيها . وفي النهاية ستتفهم " برناديت " وتـؤقلم نفسـها علـى الوضع الجديد .

أما المشكلة المتمثلة في مطالبة " برناديت " لـ " ريتشارد " بأن يأتي لإصلاح أشياء في المنزل ، فهي مشكلة حدود كذلك . نعم إن " ريتشـارد " مسئول عـن رعايـة والدتـه ، ولكـن يجـب أن يـتم ذلـك داخـل إطـار جـدول توافـق عليـه " ديانا " . فيجب على الأطراف الثلاثة مداولة هذا الأمر فيما بيـنهم فـي وقـت تتسم فيه أعصابهم بالهدوء . وقد يكون أحـد حلـول هـذه المشـكلة هـو الاتصال بأحد الحرفيين في المنطقة والاتفاق معه للذهاب لـ " برناديت " على أن تحتفظ دوماً برقم هاتفـه . ويمكـن حتـى لـ " ريتشـارد " و " ديانـا " أن يعرضـا دفـع فاتورته لسنة مقدماً كهدية لعيد ميلاد " برناديت " وعيد رأس السنة معاً . ومـن الممكن أن تعرض " ديانا " على حماتها أن تساعدها حتـى تشعرها بأنهـا جـزء من العائلة .

كنت أنا وحماتي سعيدتين طوال عشرين عاماً ـ حتى التقينا .

أما فيما يتعلق بتربية الطفل الصغير ، فإن " برناديت " قد تخطـت حـاجزاً غير مقام مرة أخرى وكانت المشكلة ستصبح أقل حدة إن كان هناك اتفاق مسـبق على مواعيد الزيارات . فيجـب علـى " ديانـا " أن تتسـم بـالحلم ؛ فعليهـا أن تشكر حماتها على اهتمامها ومشاركتها ، ولكن تخبرها بأنها و " ريتشارد " قد وضعا برنامجاً للعناية بـ " ترافيس " ينويان اتباعه .

ويجب على " ريتشارد " أن يجعل مكالمات أمه الهاتفية تقتصـر علـى وقـت محـدد يتفـق عليـه مـع " ديانـا " ـ لنقـل مـثلاً عشـر دقـائق . وبعـد انتهـاء هـذا الوقـت ، علـى " ريتشـارد " أن يخـبر أمـه أن وراءه أمـوراً أخـرى للقيام بها ويودعها .

الأهم من ذلك كله أن يساعد " ريتشارد " أمه على تنمية اهتمامات خاصة بها خارج عائلته . وقد يشمل ذلك ممارسة إحدى الرياضات ، أو الاشتراك في جماعة للقراءة ، أو التطوع للعمل فى مستشفى ، أو الانضمام لناد للمتقاعدين ، أو أخذ دورة دراسية ، أو المشاركة في أحد التنظيمات . وعلى " ريتشارد " و " ديانا " تشجيعها كذلك على الخروج ودعمها عاطفياً في هذه المرحلة . ويجب أيضاً أن يظهرا اهتماماً حقيقياً بحياتها الجديدة حتى تتأصل جذورها .

إن استطعت إقناع حماتك بأن تمشى عشرة أميال كل يومٍ ، فبعد أسبوع واحد فقط ستكون قد ابتعدت مسافة ٧٠ ميلا .

إن كل مشكلة من المشكلات التى تعانيها " ديانا " يمكن حلها بوضع حدود والعمل على ألا يتخطاها أحد . وهو ليس بالأمر اليسير ، فسوف تشعر " برناديت " بالاستياء فى البداية ، وستتخذ من الابتزاز العاطفى وإشعار الطرف الآخر بالذنب ذريعة لها :

" بعد كل ما فعلته لأجلك "
" ليس لى سواك لألجأ إليه "
" إنك لم تعد تهتم بى "
" عندما أموت ستندم على ذلك "
" إنك أنانى ـ تماماً مثل أبيك "
" إننى أشعر بوحدة قاتلة الآن "

ومع ذلك ، فإن مثل هذه الأساليب لن تؤتى ثمارها إلا إن سمحت أنت لها بذلك . إنك تعلم أن معك كل الحق فى أن تقوم بما تقوم به ، وقد شرحت موقفك شرحاً مستفيضاً ، ودرست كل ردود الأفعال الممكنة ، وأصبحت مستعداً للتعامل معها جميعاً . إن الآخرين بإمكانهم أن يشعروك بالذنب فقط إن وافقت أن تكون مذنباً .

الحماة : هى المرأة " هتلر " .

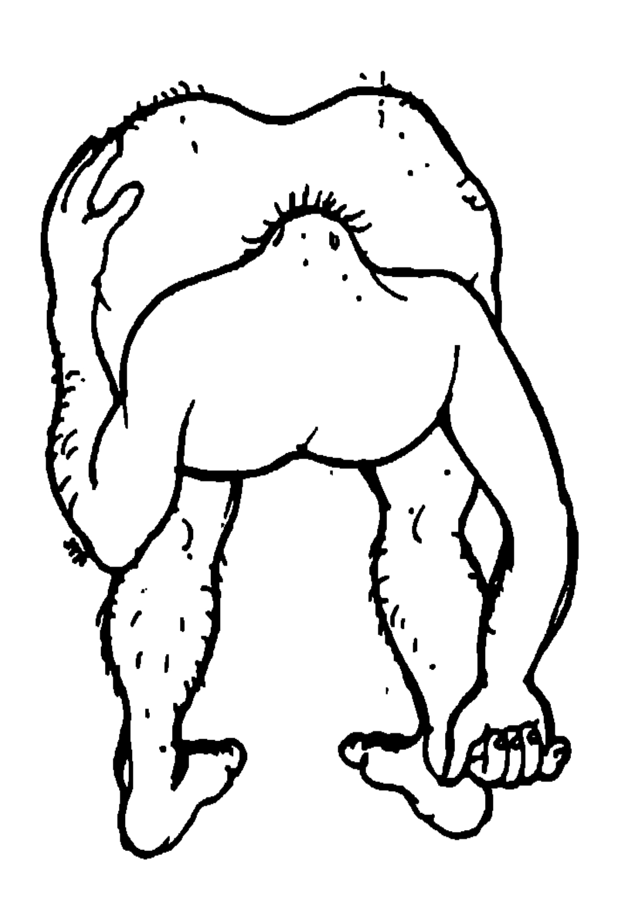
وقد تكون المرحلة الثانية من رد فعل " برناديت " هى الإحجام عن المساعدة ـ فى تربية الطفل مثلاً ـ بل إنها قد تهدد بحرمان ولدها من ثروتها . ويجب توقع مثل ردود الأفعال هذه ، ولكن إن أراد " ريتشارد " و " ديانا " أن يعيشا حياة مستقلة وناضجة ورغدة ، فيجب أن يتسما بالحسم . ولا يجب عليهما محاولة شرح أو تبرير قراراتهما ؛ بل فقط يعيدان التأكيد على المسار الذى قررا المضى به قدماً .

وخلال هذه العملية ، يجب أن يستمر دعمهما لـ " برناديت " واهتمامهما بها . وقد يجدان أنه من المغرى أن يقاطعاها تماماً ، خاصة أن رد فعلها جاء حاداً للغاية وفاق كل توقعاتهما ، ولكن لا يجدر بهما عمل ذلك ، فهما بحاجة لأن يعلماها بكل مستجد فى عائلتهما على أن يبقيا على دعمهما لحياة خاصة بها . وإن استمرا فى اتباع طريقة الحدود التى لا يمكن تخطيها مع " برناديت " بشكل ينم عن الحب والعطف ، فإن علاقة ناضجة وممتعة ستبدأ فى النمو فى النهاية بلا شك .

وفى النهاية ، إن لم تؤت كل هذه الجهود ثمارها ، فعليك الانتقال لمدينة أخرى .

الفصل السابع

طرق المرأة السرية في استخدام الكلمات



حينما حاولت النساء التواصل معه ،
دفن " تريفور " رأسه فى الرمال .

"كان أحد عالمى الآثار ينقب فى الأرض فى منطقة أثرية حينما عثر على مصباح قديم تغطيه الأتربة . وعندما أزاح الغبار من فوقه ، خرج منه جنى صاح قائلاً : " لقد حررتنى . تمن أمنية وسوف أحققها لك " .

فكر عالم الآثار لدقيقة ثم أجاب : " أتمنى أن تبنى لى جسراً بين إنجلترا وفرنسا ! "

بدت أمارات الدهشة على الجنى الذى قال متذمراً : " لقد خرجت لتوى من المصباح ، ومازالت عضلاتى متشنجة ومازلت متعباً . وبالإضافة إلى ذلك هل تعلم ما المسافة بين إنجلترا وفرنسا ؟ إن مطلبك مستحيل هندسياً ! ابحث لك عن أمنية أخرى ! "

فكر الرجل قليلاً ثم قال : " أتمنى لو أستطيع أن أفهم كيف أتواصل مع النساء " .

شحب وجه الجنى ثم سأل : " هل تريد الجسر بحارة واحدة أم اثنتين ؟ "

إذا كنت رجلاً ، فإن هذا هو أحد أهم الفصول التى ستقرؤها فى هذا الكتاب . وهناك احتمال كبير أن تتشكك فى بعض الأمور التى أنت على وشك قراءتها ، لذا نقترح عليك أن تتأكد من صحة كل نقطة من النقاط الواردة بهذا الفصل من أى امرأة تمر بجانبك .

على مدى أكثر من عشر سنوات ، ونحن نجمع ونسجل آراءً عن الطريقة التى يتواصل بها الرجال والنساء ، وقد اعتمدنا على علم السلوك الإنسانى فى تفسير الاختلافات بين الجنسين . والأهم من هذا وذاك ، أننا توصلنا إلى استراتيجيات للتعامل مع هذه الاختلافات .

لقد أجرينا أبحاثاً على رجال من مختلف الجنسيات والأجناس ، وكنتيجة لهذا أصبح فى استطاعتنا أن نكشف للمرة الأولى المنطق الخادع وراء الأسئلة الخمسة الأكثر توجيهاً من الرجال حول الطريقة التى تتواصل بها المرأة . وسوف تكون هذه الأسرار مصدراً للبهجة والحيرة فى الوقت نفسه بالنسبة لمعظم الرجال . ولكن بالنسبة لهؤلاء الذين يدركون بالفعل هذه الحقائق ، فإن إعادة

قراءتها هنا سيأخذ بعلاقتهم مع الجنس الآخر خطوة للأمام .
وإليكم هذه الأسئلة :

١. لماذا تتحدث النساء كثيراً ؟

٢. لماذا ترغب النساء دوماً فى التحدث عن المشكلات ؟

٣. لماذا تبالغ النساء ؟

٤. لماذا لا تتحدث النساء بشكل مباشر ؟

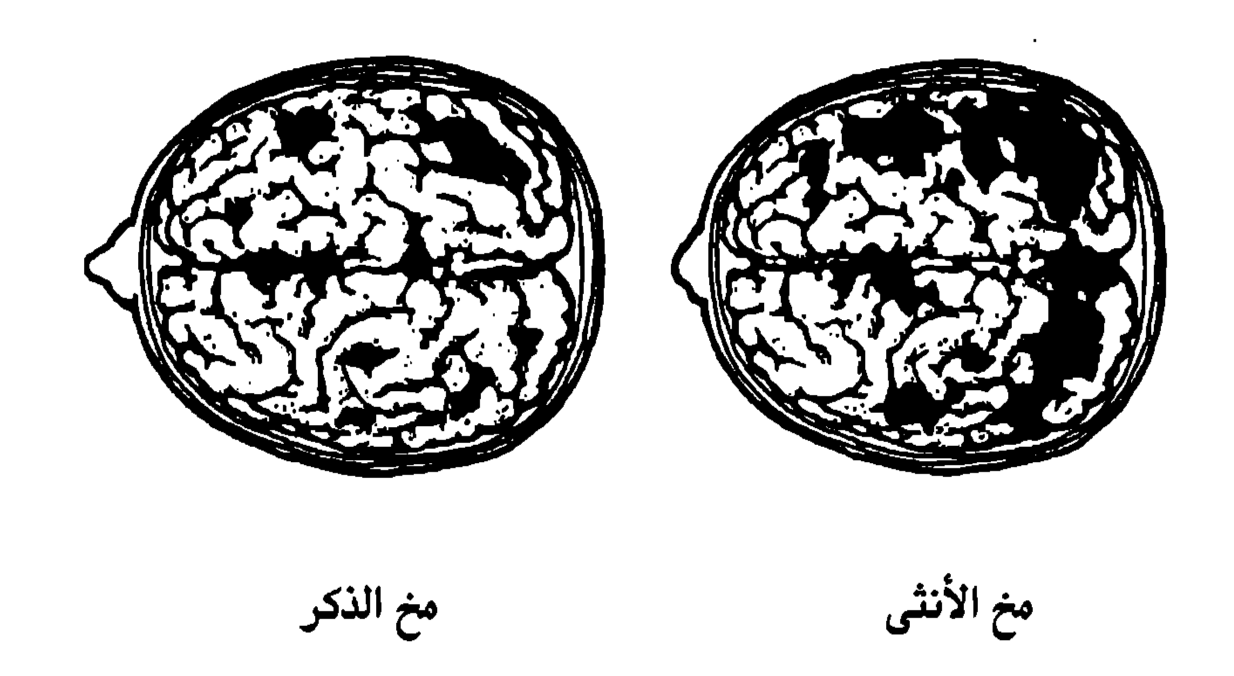
٥. لماذا تريد النساء معرفة جميع التفاصيل الدقيقة ؟

١. لِمَ تتحدث النساء كثيراً ؟

إن مقدرة النساء الهائلة على الحديث والثرثرة أحد أكثر الأمور صعوبة بالنسبة للرجال لاستيعابها . وفى كتاب : " لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط " ، تحدثنا عن هذه الظاهرة بإسهاب ، ولكننا سوف نلخصها هنا مجدداً .

اعتادت النساء أن يعشن فى جماعات مع النساء الأخريات وأطفالهن بالقرب من الكهف . ولقد كانت القدرة على بناء روابط وعلاقات وثيقة ضرورية لكل امرأة لكى تبقى على قيد الحياة . أما على الجانب الآخر ، فقد اعتاد الرجال الجلوس فى صمت فوق الربوة باحثين عن هدف متحرك . وعندما كانت النساء يشتركن فى القيام بأى نشاط معاً ، كن يتحدثن بلا توقف كوسيلة لتدعيم أواصر الصلة بينهن . أما حينما كان الرجال يصطادون ، فإنهم كانوا يلتزمون الصمت حتى لا يخيفوا الفريسة . وحتى عندما يذهب الرجل فى زمننا المعاصر للصيد ، فإنه لا يتحدث كثيراً . أما حينما تذهب النساء فى عصرنا الحديث للتسوق أو حين يجتمعن ، فإنهن لا يزلن يتكلمن . والنساء لسن بحاجة لسبب يتحدثن من أجله ، أو غاية يصلن إليها من خلال ثرثرتهن ـ فهن فقط يتحدثن لتدعيم الصلة بينهن .

وإليكم الآن صور رنين مغناطيسى أخذت لمخ كل من الرجل والمرأة أثناء تحدثهما معاً . والمناطق المظللة هى تلك التى تنشط فى المخ فى ذاك الحين .



مخ الأنثى　　　　مخ الذكر

مناطق الكلام واللغة فى العقل ، معهد الطب النفسى ، لندن ، ٢٠٠١ .

إن هذه الصور تظهر كيف تستغل المرأة مخها إلى أقصى درجة فى وظائف اللغة والكلام . وفى كتاب : " لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط " أوضحنا كيف يستطيع عقل المرأة إنتاج من ٦,٠٠٠ إلى ٨,٠٠٠ كلمة منطوقة يومياً دون أى عناء ، مقارنة بـ ٢,٠٠٠ إلى ٤,٠٠٠ كلمة منطوقة يومياً ينتجها عقل الرجل ـ وبهذا يمكنك أن ترى كيف أن قدرة المرأة الهائلة على التحدث تسبب الكثير من المشكلات للجنسين . والرجل بإمكانه استنفاد مخزونه من الكلمات بحلول فترة ما بعد الظهر ، ثم يعود إلى المنزل لامرأة مازال باق لها نحو ٤,٠٠٠ إلى ٥,٠٠٠ كلمة لتتفوه بها ! إنه لمن اليسير بالنسبة لامرأتين أن تقضيا يوماً كاملاً معاً ، ثم تعودا إلى منزليهما لتتحدثا هاتفياً لمدة ساعة أخرى . ويكون رد فعل الرجل على ذلك : " لماذا لم تقولى لها كل هذا وأنتما معاً ؟ "



" أخشى أن أكون قد تحدثت كثيراً ! "

وقد أدى امتلاك الرجل لعقل غير بارع فى مهارات اللغة والكلام إلى ظهور الاختلافات الملحوظة بين الجنسين فيما يتعلق بمشكلات اللغة : حيث يفوق الرجال النساء بنحو ثلاث إلى أربع مرات فى الإصابة بصعوبات النطق ، وحوالى عشر مرات فى الإصابة بحالات صعوبة القراءة واستخدام اللغة .

إن عقول الرجال مبرمجة على حل المشكلات ، والرجل يستخدم اللغة والكلام لكى يتحدث عن الحقائق والبيانات . ومعظم الرجال سوف يتحدثون فقط حينما يكون لديهم شيء ليقولوه ؛ أى عندما يريدون التحدث عن الحقائق أو البيانات أو الحلول . وهذا من شأنه أن يخلق مشكلات جسيمة حينما يتواصلون مع السيدات ، حيث إن " حديث " المرأة مختلف تماماً ، فحديث المرأة يمثل نوعاً من المكافأة وتدعيم الصلة مع شخص آخر - أى إن كانت المرأة معجبة بك أو تحبك ، أو يلقى ما تقوله قبولها ، أو تريد أن تشعرك بالأهمية ، فإنها ستظل تتحدث معك . أما إن كانت لا تحبك ، فإنها لن تحادثك .

إن مخ الرجال مبرمج على حل المشكلات ،
أما مخ السيدات فهو مبرمج على الحديث بلا نهاية .

إن الرجل يتحدث مع رجل آخر حول مشكلة شخصية يعانى منها فى حالة واحدة فقط ؛ إن شعر أن هذا الرجل الآخر بإمكانه حل هذه المشكلة . وكما أوضحنا سابقاً ، فإن الرجل الذى يطلب منه العون سوف يشعر بالفخر لأن أحداً طلب رأيه وسوف يسعى لتقديم حلول . وعلى الجانب الآخر ، فحينما تتحدث المرأة فإنها تقوم بذلك فقط لتدعيم صلتها بالطرف الآخر ، لا لكى تحصل على حلول . ولسوء الحظ ، فإن الرجل يعتقد أن المرأة تتحدث عن مشكلاتها لأنها لا تعرف كيف تتعامل معها ، وبالتالى فهو لا يكف عن مقاطعتها مقدماً لها الحلول .

ولا عجب إذن أن تشكو المرأة دوماً من مقاطعة الرجل إياها وعدم السماح لها بأن تطرح وجهة نظرها ، حيث ترى المرأة أن تقديم الرجل الدائم للحلول يجعله يبدو كأنه يرغب دائماً فى أن يكون على حق ويجعلها هى مخطئة . أما على الجانب الآخر ، فحينما تشرك امرأة شخصاً آخر فى مشاعرها أو مشكلاتها ، فإنها بذلك تظهر أنها تثق فى هذا الشخص بما تبوح له من كلام .

عندما تشركك المرأة فى أمورها الشخصية ،
فهذا لا يعنى أنها تشكو ـ ولكن يعنى أنها تثق بك .

والعكس أيضاً صحيح ؛ فحينما لا تحب المرأة شخصاً ما ، أو لا تتفق معه فيما يقوله ، أو تريد أن تنزل به العقاب ، فإنها تتوقف عن الكلام . فالمرأة تستخدم الصمت كوسيلة من وسائل العقاب ، والتى تعد وسيلة مجدية تماماً حين تستخدمها مع امرأة أخرى ، ولكن هذه الوسيلة لا تفلح مع الرجال ـ فالرجال يشعرون بأن هذا الهدوء مكافأة وليس عقاباً . لذا فعندما تهدد المرأة قائلة : " لن أتحدث معك مجدداً بعد الآن " ، فلابد أن تأخذ كلامها هذا على محمل الجد ـ ولكن ليس بالمعنى الحرفى .

تستخدم المرأة الصمت لمعاقبة الرجل .
ولكن الرجل يحب الصمت .

لذا فإن أرادت امرأة أن تعاقب رجلاً ، فإن أسهل وسيلة تتبعها هى التحدث معه بلا توقف مع تغيير موضوعات الحديث باستمرار .

حل للرجل

حاول أن تدرك أن الغرض الرئيسى من " حديث " النساء هو الحديث . إن المرأة ترغب فى أن تشعر بالتحسن وتدعم صلتها بك من خلال كلامها ـ فهى لا تريد أية حلول . وكل ما أنت بحاجة لأن تفعله هو أن تستمع إليها وتشجعها على مواصلة حديثها . ومضمون حديث الرجل لا يهم المرأة فى شيء ، حيث إن ما يهمها حقاً هو مشاركته الإيجابية .

حل للمرأة

حددى موعداً مع الرجل إن أردت أن تتحدثى معه ، وأخبريه أنك فقط تريدينه أن يستمع لك دون أن يقدم حلولاً . ولا تحاولى التزام الصمت مع الرجل ثم تشعرين بالاستياء لأنه لم يلحظ أنك لا تتحدثين معه . فالرجل يستمتع بهذا الهدوء ، لأنه يسمح له بأن يسترخى . وإن كنت ترغبين فى التحدث مع الرجل فى أمر ما ، فكونى مباشرة معه .

٢. لماذا ترغب النساء دوماً فى التحدث عن المشكلات ؟

تعيش النساء أكثر من الرجال بنحو سبع سنوات فى المتوسط ؛ ذلك أن المرأة تمتلك مقدرة أفضل على التأقلم مع التوتر والضغوط . فعندما يريد الرجل أن يتناسى أمر يومه المشحون ، فإنه إما يفعل ذلك بالاستغراق فى التفكير أو القيام بشيء آخر . فعقله المبرمج على أداء مهمة واحدة فقط يسمح له بالتركيز على الأخبار ، أو التلفاز ، أو رى الحديقة ، أو الإبحار داخل الإنترنت ، أو بناء نموذج لسفينة ، كى ينسى أمر مشكلاته قليلاً . فعندما يركز الرجل على أداء مهمة واحدة ليس لها علاقة بما يعانيه من مشكلات ، فإن ذلك يساعده على

نسيان تلك المشكلات . والرجل الذى يئن تحت وطأة التوتر ولا يشغل نفسه بنشاط آخر سوف يتوقف عن التحدث ويجلس وحده فوق صخرته محاولاً إيجاد حل لمشكلته . ويكمن الخطر هنا فى أن هذا التوتر قد يتغلغل داخل نفس الرجل مصيباً إياه بمشكلات مثل الإسهال ، والإمساك ، وقرح المعدة ، والنوبات القلبية - ونتمنى فقط ألا يصاب بجميع هذه الأمراض معاً . أما النساء ، فهن يتعاملن مع التوتر بالتحدث عن مشكلاتهن مراراً وتكراراً ومن جميع الزوايا ، دون أن يصلن لأية نتائج أو حلول . فالتحدث عن مشكلاتهن هى وسيلتهن للتخفيف من حدة الضغوط . أما إن تحدث الرجل بنفس هذه الطريقة ، فسوف يعتبره الرجال الآخرون غير قادر على تسوية أموره بنفسه ، وسوف يحسبون أنه يطلب حلولاً لمشكلته ... وسوف يقدمونها له فوراً .

دراسة حالة : " ليزا " و" جو " وشجار منتصف الليل

بعد زواج " ليزا " و " جو " مباشرة ، ظلا يتشاجران كثيراً . وقد كانت مشاحناتهما تلك تستمر إلى ما بعد منتصف الليل فى بعض الأحيان . كانت المشكلة أن " ليزا " تؤمن بأن الزوجين لا يجب أبداً أن يخلدا للنوم وهما على خلاف ؛ فهما يجب أن يتصالحا ويكونا على وفاق قبل أن يخلدا للفراش . لذا فهى تظل تتحدث وتتحدث عن المشكلة التى يتشاجران بشأنها - حتى تتولد مشكلة أخرى . ولم يكن " جو " يتحمل ذلك ، فقد كانت تكفيه مشاحنة واحدة لتجعله يذهب للفراش محاولاً تناسى ما حدث .

لقد كانت " ليزا " ترغب فى أن تقلل من حدة التوتر لديها وأن تصل هى وزوجها لقرار يرضى كليهما ، أما " جو " فقد شعر أنهما يخوضان نفس الموضوعات مراراً وتكراراً . لقد كان يشعر بأنه مستنفد الطاقة بنهاية اليوم ، وكان كل ما يرغبه أن يدع خلافاتهما راقدة فى سلام .

قررت أنا وزوجى ألا نخلد للفراش مطلقاً وبيننا خلاف .
وذات ليلة ، ظللنا مستيقظين ستة أشهر .
فيليس ديللر

إن رغبة النساء فى حل الخلافات فـى وقـت متـأخر مـن الليـل بمثابـة لغـز محير بالنسبة للرجـال . ولكـن مـا لا يعرفـه الرجـل أن عقـل المـرأة عبـارة عـن حاسب متخصص فى التواصل وظيفته الرئيسية التحـدث بـلا نهايـة ؛ فالنسـاء تهوى الحديث عن كافة تفاصيل ما قمن به ومشاعرهن . أما الرجـال فهـم علـى العكس من ذلك ؛ فهم يفضلون التحدث عـن المشكلة مـرة واحـدة ثـم نسـيانها تماماً . إن الرجال يحبون الصعود فوق صخرتهم والتفكير فى شيء آخر .

هناك نظريتان تساعدانك على الجدل مع النساء .
ولكن كلتاهما أثبتت فشلاً ذريعـــا .
رودنى دانجرفيلد

إن النساء يرغبن فى تسوية أى جدال ، وهن يـؤمنَّ بـأن الحـديث سـيجعل جميع الأطراف يشعرون على نحو أفضل . أما الرجال ، فهم يعتقدون أن الكلام يزيد الأمور سوءاً .

حل

عندما تتحدث المرأة عن مشكلة ما ويبدو لك حديثها بلا طائل ، تـذكر أنهـا بحاجة لخوض عملية التحدث لكى تشعر علـى نحـو أفضـل . لـذا اسـتمع لهـا بحرص ، وأخبرها أنك ستتواجد دائماً من أجلها وعلى استعداد دائـم للاسـتماع لها متى احتاجتك . فهذا أسهل كثيراً من أن تحـاول أن تحـل مشـكلات لـيس لها وجود ، كما أن ذلك سيرفع حصيلتك من النقاط بشكل كبير .

أمور تتمنى النساء لو أن الرجال يعرفونها :
أى شيء قالته المرأة منذ ستة إلى ثمانية
أشهر لا يعتد به فى مشاحنة قائمة .

وإن لم تستطع التجاوب الفورى مع حديث المرأة ، فاسألها برفق إن كان بإمكانها تأجيل الحديث بشأن هذا الموضوع إلى يوم آخر حتى تخف حدة المشكلة قليلاً . قل لها : " آسف يا عزيزتى ، ولكننى لا أستطيع التفكير فى هذه المشكلة الآن . هل نستطيع التحدث بشأنها غداً ، أو فى عطلة نهاية الأسبوع ، أو الأسبوع المقبل ، فحينها سوف أكون قد فكرت بها جيداً " . وهذه الطريقة أكثر جدوى من عدم قول أى شيء بالمرة ، وتمنى نفاد ما لدى المرأة لتقوله ـ فإنه لن ينفد أبداً .

٣. لماذا تبالغ النساء ؟

يبالغ كل من الرجال والنساء ، ولكن الفرق بينهما أن الرجال يبالغون فى الحقائق والمعلومات ، بينما تبالغ النساء فى المشاعر والأحاسيس . فالرجل قد يبالغ فى مدى أهمية وظيفته ، وضخامة راتبه ، وكم السمك الذى اصطاده ، وروعة أداء سيارته ، وعدد النساء اللاتى عرفهن . أما النساء فسوف يبالغن فيما شعرن به حيال مشكلة شخصية أو شخص بعينه . إن عقول النساء تركز على الأشخاص ، كما أنها ترسم خيالات عن الحياة والعلاقات أكثر مما تفعل عقول الرجال ، فالمبالغة بشأن هذه الأمور تجعل الأحاديث أكثر متعة وتشويقاً بالنسبة لهن .

المبالغة تجعل الأحاديث عن العلاقات أكثر متعة وتشويقاً .

وتعد المبالغة فى استخدام الكلمات والعواطف أمراً شائعاً بين النساء ، فالنساء يتقبلن المبالغة حين يتحدثن مع بعضهن البعض ، كما أنها تعد جزءاً من التكوين الاجتماعى للمرأة .

تعشق معظم النساء أن يحلمن بالفارس الوسيم الذى يأتى على حصان أبيض لحملهن بعيداً ، على الرغم من أنهن فى الغالب يقعن فى غرام مهندس الكمبيوتر ذى الشعر الأحمر والوجه المليء بالنمش ، والذى يقابلنه فى أحد المطاعم فى ليلة يوم السبت .

أوضحت إحدى دراسات علم الاجتماع أن أقصى ما تحلم به المرأة هو أن تحصل على رجلين فى آن واحد . رجل يطبخ ، والآخر ينظف .

وإليك بعض الأمثلة الشائعة لمبالغات المرأة :

" لقد طلبت منك مليون مرة أن تجمع مناشفك المبللة " .
" أنت تريد منى دوماً أن أقوم بكل الأعمال المنزلية وأعتنى بالأطفال فى نفس الوقت " .
" عندما رأيتها ترتدى هذا الثوب ، ظننت أننى سوف أفقد وعيى " .
" أنت تفعل بى هذا كل مرة " .
" لن أتحدث معك أبداً بعد الآن ! " .

قد تكون مبالغات المرأة باعثة على الإحباط حقاً بالنسبة للرجل ؛ لأن عقله يتعامل مع الحقائق والمعلومات ويفسر الكلمات حرفياً . فإن اختلف الرجل ـ على سبيل المثال ـ مع زوجته أمام أصدقائهما ، فقد تقول له بعد ذلك : " إنك دائماً ما تخذلنى ولا تدعنى مطلقاً أعبر عن رأيى ! إنك تفعل ذلك طوال الوقت ! " والأرجح أن الرجل سيتعامل مع هذا الكلام حرفياً ويجادل زوجته مبرراً أنه لا يقوم بذلك فى كل مرة ويدافع عن نفسه ضارباً أمثلة . فسوف يحتج قائلاً : " إن هذا ليس صحيحاً ! فأنا لم أقم بذلك فى الليلة الماضية ولم أفعله منذ شهور ! " ، فتشجب هى إجابته ، وتأخذ فى سرد الأوقات والأماكن والتواريخ التى قام فيها بنفس العمل المشين . وتكون النتيجة أن يغادر الرجل شاعراً بالاستياء والسخط . إن المرأة لا يهمها إن كان الرجل قد ارتكب خطأ أم لا ، حيث إن كل ما كانت تريده منه هو أن يظهر مدى اهتمامه بها أمام أصدقائهما . لقد كانت الزوجة تبالغ فى مشاعرها ، وكان الزوج يجادل فيما اعتقده حقائق وبيانات .

على الرغم من مقدرة النساء الكبيرة على التحدث ، فإنه عندما يتعلق الأمر بالتواصل ، تعمد النساء للجوء إلى لغة الجسم لإرسال وتلقى المعلومات . إن لغة الجسم تعكس حالة المرأة العاطفية وتسهم فيما يصل من ٦٠ إلى ٨٠٪ فى الأثر

الذى تتركه معظم محادثات النساء . ومن وجهة نظر الرجل ، فإن النساء يبدوْن وكأنهن يلوحن بأذرعهن كثيراً ويستخدمن الكثير من تعبيرات الوجه والإيماءات عندما يتحدثن - حتى عندما يتحدثن هاتفياً . ونبرة الصوت تنقل ما تبغيه المرأة ، وتتحدث النساء غالباً بخمس نبرات مختلفة لا يستطيع الرجال سوى تحديد ثلاث منها . والكلمات لا تؤثر فيما تريد أن تقوله المرأة ؛ إلا بنسبة تتراوح بين ٧ إلى ١٠٪ . وبالتالى فإن الكلمات لا تلعب دوراً جوهرياً فى حديث المرأة ؛ لأن معظم ما تريد قوله يتم بثه بشكل غير لفظى . ومن المناسب جداً بالنسبة للمرأة أن تستخدم كلمات لا تمت للحديث بأية صلة . فالمشاعر والأحاسيس هى ما يهم حقاً بالنسبة للنساء ، ولغة الجسم ونبرة الصوت هما وسيلتا المرأة فى إتقان هذا النوع من التواصل .

كيف تستطيع المرأة أن تخدع نفسها

عندما تظل المرأة تعيد أحد السيناريوهات على نفسها فى داخل عقلها ، فإنها قد تتوهم أن هذه السيناريوهات قد حدثت بالفعل . وهذا الخطاب من " جيسيكا " يوضح كيف يحدث هذا :

قررت أنا و " لوك " أن نلتقى فى مطعمنا المفضل لتناول العشاء فى ليلة السبت حوالى الساعة السادسة .

ذهب " لوك " لمشاهدة مباراة كرة قدم مع زملائه فى هذا اليوم ، وقضيت أنا وقتاً رائعاً مع صديقاتى اللاتى لم أعد أراهن كثيراً منذ زواجى بـ " لوك " . ولقد قضينا اليوم بأكمله فى التسوق ، كما تناولنا الغداء والقهوة معاً وتحدثنا بخصوص كل شيء .

وسرعان ما فقدت الإحساس بالزمن وتأخرت قليلاً فى الوصول إلى المطعم . لقد علمت أنه سيكون عشاءً رومانسياً ، ولقد كنت متحمسة له للغاية ولرؤية " لوك " ، وعندما وصلت وجدته يجلس هناك ويحملق إلى النافذة .

اعتذرت له لأننى أتيت متأخرة وأخبرته أننى أمضيت يوماً رائعاً مع صديقاتى وأريته ما أشتريته . وقد أعطيته هدية خاصة - أزراراً ذهبية تتماشى مع الحلة التى كان يرتديها . وقد تمتم قائلاً : " شكراً لك " آخذاً الأزرار ليضعها فى جيبه ، ثم جلس هناك ملتزماً الصمت .

لقد كان مزاجه معتلاً للغاية ، وقد اعتقدت أنه لابد وأنه يعاقبنى لتأخرى بعدم تحدثه إلىّ . وقد بذلت جهداً مضنياً لأتحدث معه أثناء العشاء ، ولكن لم يكن الحديث ممتعاً بالمرة . فلقد بدا " لوك " وكأنه فى عالم آخر . وقد قررنا أن نتناول القهوة بالمنزل .

كانت الرحلة بالسيارة إلى المنزل تتسم بالهدوء ، حينها علمت أننا نجابه مشكلة كبيرة . جلست هناك أعمل عقلى لأكتشف المشكلة ، ولكننى قررت الانتظار حتى نذهب للمنزل وأثير الأمر . لقد كانت لدىَّ بعض الشكوك ولكننى لم أشأ أن أقول أى شيء الآن .

وعندما وصلنا للمنزل ، ذهب " لوك " مباشرة إلى غرفة المعيشة وأدار التلفاز وأخذ يحملق إليه . لقد كانت عيناه تقولان إن كل شيء بيننا قد انتهى . وبدأت أدرك أن شيئاً كنت أفكر فيه منذ فترة قد أضحى صحيحاً ـ لابد أنه على علاقة بامرأة أخرى ؛ إنه يفكر فيها ولكنه لا يريد أن يخبرنى بالأمر حتى لا يجرحنى . كما قد أصبح واضحاً من هى هذه المرأة ـ إنها " ديبى " تلك المرأة اللعوب ذات التنورة القصيرة التى تعمل معه ! لقد رأيت الطريقة التى تتمايل بها حينما تمر بجانبه ، ولابد أنه يعتقد أننى بلهاء لدرجة أننى لن ألاحظ كيف ينظر إليها ويبتسم لها هذه الابتسامة الغبية . لابد أنهما يعتقدان أننى عمياء ! حسناً ، لقد جلست هناك برفقته فى غرفة الجلوس لمدة تقرب من ١٥ دقيقة حتى عجزت عن الاحتمال ، فذهبت إلى الفراش . وبعد عشر دقائق جاء " لوك " للفراش وأدهشنى عندما احتضننى . ولم يقاوم محاولاتى للتقرب منه ومارسنا الجماع . ولكنه بعد ذلك استدار واستغرق فى النوم . فشعرت بأننى مستاءة للغاية لدرجة أننى ظللت مستيقظة لساعات وبعد ذلك أجبرت نفسى على النوم . لقد شعرت أن النهاية قد أوشكت .

وعاهدت نفسى أننى سوف أواجه الأمر فى الصباح وأطلب منه أن يخبرنى بالحقيقة . من هى هذه المرأة الأخرى ؟ هل يحبها أم أنها مجرد نزوة ؟ لِمَ لا يستطيع الرجال أن يكونوا صادقين ؟ كل ما أعلمه هو أننى لا أستطيع أن أواصل الحياة على هذا النحو ..

ولقد كان ما يفكر به " لوك " فى هذه الليلة هو :

لقد خسرت " إنجلترا " فى المباراة ، ولكننى على الرغم من ذلك قضيت ليلة رائعة مع زوجتى ...

حل

إن كنت رجلاً ، فعليك أن تفهم حاجة المرأة للمبالغة في المحادثات العاطفية ، لذا لا تتعامل مع كلامها حرفياً . ولا تطلق عليها أبداً مسمى " ملكة النكد " ، أو تصحح سلوكها أمام الآخرين . فقط خذ خطوة للوراء وحاول أن تستمع إلى مشاعرها الحقيقية دون أن تملى عليها ما يجب الشعور به أو فعله .
والمرأة كذلك بحاجة إلى إدراك أن الرجال يتعاملون مع الكلمات حرفياً ، لذا يجب أن تحرص على التحدث عن الحقائق وتبتعد عن المبالغة خاصة إن كانت تتحدث في العمل ، حيث تكون المبالغة محيرة ومكلفة .

٤. لماذا لا تتحدث النساء بشكل مباشر ؟

تبدو النساء بالنسبة للرجال غامضات وأنهن لا يتحدثن مطلقاً بشكل مباشر . وفى بعض الأحيان يشعر الرجل وكأنه من المفترض عليه أن يخمن ماذا تريد المرأة ، أو أنه مطالب بأن يقرأ أفكارها . وكل هذا الغموض فى حديث المرأة يعرف باسم الحديث غير المباشر .

هذا الخطاب من أحد قرائنا يوضح المشاعر التى يمكن لهذا الحديث أن يثيرها لدى الرجال :

لقد ابتكرت زوجتى شكلاً منفرداً من الحديث غير المباشر . فبالأمس ـ على سبيل المثال ـ ظلت تتسكع فى المطبخ ثم قالت : " فى اجتماع العاملين اليوم ، قالت لى المشرفة ، لا تأكل السلامى " .

" ماذا ؟ " سألت متعجباً ، " ماذا قالت لك عن السلامى ؟ "

أجابت بنبرة غاضبة : " ليس هى بل أنت ؛ أنا لا أريد منك أن تأكل السلامى ، فأنا أخزنه " .

وقفت هناك بينما ارتسمت نظرة جوفاء على وجهى محاولاً تجميع خطوط محادثتنا داخل عقلى الذى أصابه الارتباك ، حتى أكملت عن غير قصد ما كانت بدأته من حديث وأخبرتنى بما قالته لها المشرفة .

إنها تفعل هذا بى دائماً ، حتى أننى اضطر لوضع مؤشرات على مجرى الكلمات لكى أتمكن من تتبع مسار الموضوع الذى تتحدث فيه حالياً . إنها تستطيع أن تتملك زمام أربعة أو خمسة موضوعات فى آن واحد بسهولة تامة ،

بينما أكافح أنا لأتتبع حديثها . إن صديقاتها لا يجدن صعوبة فى فهمها ، فى حين أن حديثها هذا يكاد يسبب لى ولأولادى تلفاً دماغياً . كيف يمكن لامرأة ذكية مثلها أن تكون مشتتة الفكر هكذا وهى تتحدث ؟

ذات يوم سألتنى " هل تريد مشاهدة فيلم الليلة ؟ " ، وقد اندهشت لأنها سألت ولكننى أجبتها بـ " لا " ، حيث كان أمامى أعمال لأقوم بها فى المرآب . ولكننى لم أدرك أنها ممتنعة عن الحديث معى إلا بعد مرور ساعة .

فسألتها إن كانت هناك مشكلة ، فقالت " لا " ، ولكنها ظلت صامتة ، وعندما ضغطت عليها لتتحدث صرخت والدموع تنهمر من عينيها : " إنك لا تأخذنى أبداً للسينما ! " ما هذا ؟ لقد ظننت أننى المدعو وليس هى !

واليوم ، وبينما كنت أحمل الغسيل للمرآب ، قلت : " أنا فى حاجة للذهاب إلى متجر الأجهزة اليوم " .

وشغلت نفسى فى المرآب نحو ٣٠ دقيقة ، وضعت فيها الغسيل فى الغسالة ونقلت بعض الصناديق ، ونظفت أحد الأرفف . وبعد ذلك رتبت الأمور التى سأقوم بها لاحقاً فى هذا اليوم داخل عقلى بعدما أعود من متجر الأجهزة .

وعندما عدت للمنزل ، تركت ما تفعله ونظرت إلى وسألتنى : " لماذا ؟ "

فسألتها " نعم ؟ عم تتحدثين ؟ " .

" ماذا تحتاج ؟ "

" أنا لست بحاجة لأى شيء ! ما بالك ؟ "

" إن كنت لست بحاجة لأى شيء ، لماذا ذهبت إلى متجر الأجهزة " .

سألتنى وهى مشبكة ذراعيها بتلك الطريقة الحازمة التى يدركها معظم الأزواج .

لقد خضنا فى هذا الموضوع منذ فترة طويلة من قبل ، وقد استعددت له بشحن سعتى الحوارية بنصف دستة أشياء لأتحدث عنها ـ فعلى حد علمى ، كان موضوع متجر الأجهزة موضوعاً مستهلكاً . ولكن بالنسبة لزوجتى فإنه لم ينته بعد ، بل ظل أحد أهم الأشياء التى تشغلها ، وهى تفترض أن الحال معى كذلك .

وبحلول الوقت الذى سوينا فيه الأمور ، كانت مقتنعة بأننى لا أستمع لها وأننى لست مقتنعاً تماماً بأنها محقة . سأحاول أن أفكر فى هذا الأمر لاحقاً ، بعد أن أتناول ساندويتش السلامى مباشرة .

" رايموند " المحبط

• عندما تتحدث المرأة ، فإنها غالباً ما تستخدم الأسلوب غير المباشر ، وهذا يعنى أنها تلمح لما تريده أو تستنتج أشياء . لقد كانت زوجة " رايموند " أيضاً تتحدث فى أكثر من موضوع فى ذات الوقت ، مما أدى بالزوج للشعور بأنه تائه تماماً .

ولحديث المرأة غير المباشر غرض خاص ، فهو يعزز ويدعم العلاقات والتواصل مع الآخرين بتجنب الأسلوب العدوانى ، أو المواجهة ، أو الشجب . ومن وجهة النظر التطورية ، فقد سمح الأسلوب غير المباشر للمرأة بتجنب الخلاف مع غيرها من النساء وجعل من الأسهل عليها تدعيم أواصر الصلة من خلال عدم ظهورها بمظهر المرأة العدوانية أو المتسلطة . وهذا النهج يتناسب تماماً مع وظيفة المرأة فى الحفاظ على التناغم .

وعندما تستخدم المرأة الأسلوب غير المباشر مع امرأة أخرى ، فإنه نادراً ما تحدث مشكلات بسبب ذلك ـ فالنساء لديهن القدرة لالتقاط المعنى المقصود . ومع ذلك ، فإن هذا الأسلوب قد يسبب كارثة إذا استخدم مع الرجل ، حيث إن الرجال يستخدمون الأسلوب المباشر ويفسرون الكلمات حرفياً . فكما ذكرنا آنفاً ، فقد تطورت عقول الرجال كماكينات ذاتية التركيز بسبب متطلبات الصيد . والرجال ينظرون لافتقاد المرأة للبنية والغرض الحوارى على أنه أمر مربك ومحير للغاية ، ويتهمون النساء بأنهن لا يعرفن ما الذى يتحدثن عنه . وهم عادة ما يستجيبون لحديث المرأة بمثل هذه العبارات : " ما الغرض من هذا الحديث ؟ " و " إلام ترمى هذه المحادثة ؟ " و " ما هى خلاصة القول ؟ " وبعد ذلك يواصل الرجال الحديث مع المرأة وكأنها نزيلة مصحة عقلية أو يقاطعونها قائلين : " لقد خضنا فى هذا الحديث نحو مائة مرة " ، أو " كم من الوقت سيستغرق هذا الحوار ؟ " ، أو " إننى أجد مشقة فى مواصلة هذا الحديث ، ولن تؤدى إلى أى شيء ! "

الحديث غير المباشر فى مجال العمل

قد تنتج مشكلات عدة نتيجة لاستخدام المرأة للأسلوب غير المباشر فى مجال العمل ؛ لأن الرجال يجدون صعوبة فى متابعة الحديث غير المباشر متعدد الاتجاهات . فالرجال بحاجة لأن يتلقوا أفكاراً واضحة ومنطقية ومنظمة قبل أن يصدروا قراراً . ويمكن أن يصل الأمر بامرأة أن يتم شجب ورفض جميع أفكارها

وطلباتهـا فقـط لأن مـديرها لـيس لديـه أدنـى فكـرة عمـا كانـت تريـد حقيقـة . وقد كانت " مارى " ضحية تقليدية لمثل هذا الموقف .

بعد ستة أشهر مـن المفاوضـات ، حظيـت " مـارى " أخـيراً بفرصـة لتعرض برنامج شركتها الإعلانى على عميـل مـالى مهـم . وسـوف يكـون هناك جمهور مكون من ثمانية رجال وأربع سيدات . وقد كانـت الخطـة هى انتزاع مبلغ ٢٠٠,٠٠٠ دولار من هذا الرجل ، وكان أمـام " مـارى " فقط ثلاثون دقيقة لإلقاء عرضها . ولقد كانت تعلـم أنـه لـيس أمامهـا إلا فرصة واحدة لتحقيق مرادها . وفى هذا اليوم ، جـاءت " مـارى " وهـى ترتدى ثوباً عملياً رائعاً ، ورافعة شـعرها لأعلـى وهـى تضـع القليـل مـن الزينة ، كما أنها كانت قد تـدربت كـثيراً علـى كيفيـة إلقـاء العـرض - حتى إنها تستطيع إلقاءه وهى نائمة .

ومع ذلك ، فعندما بـدأت عرضـها ، لاحظـت أن الرجـال يرمقونهـا بنظرات جوفاء . لقد شعرت بأنهم ينتقدونها ، وأنهم قد فقدوا اهتمـامهم بالأمر ، ولكى تحاول أن تجذب اهتمامهم بدأت تخـوض فـى أكثـر مـن موضوع فى الوقت ذاته محاولة استثارة حماسـهم بـالعودة إلى موضـوعات سـابقة والحـديث غـير المباشـر والـربط بـين كـل ذلـك . كانـت النسـاء يشجعنها علـى المواصلة بالتبسـم لهـا ، واسـتخدام تعـبيرات وجهيـة ، وإصدار أصوات مثل " آه " ، " صحيح ! " ، وكان يبدو عليهن الاهتمام بما يقال . تحمست " مارى " لرد فعل النساء ، فبـدأت توجـه حـديثها إليهن متجاهلة ـ عن غـير قصـد ـ الرجـال . لقـد أصبح العـرض بأكملـه بمثابة عرض حواة . وقد انتهت " مـارى " مـن العـرض وغـادرت وهـى مقتنعة تماماً بأنها قـد قامـت بعمـل رائـع ، وظلـت منتظـرة بشـغف رد الشركة .

وإليكم الحوار الذى دار بين المديرين التنفيـذيين وهـم يحتسـون القهـوة بعـد مغادرة " مارى " :

المدير التسويقى : " هل تملكون أية فكرة عما كانت تتحدث ؟ "
المدير التنفيذى : " لا . . . لقد عجزت عن تتبع حديثها . اطلب منها أن

تبعث بالعرض مكتوباً " .

لقد قدمت " ماری " عرضاً قائماً على تعدد الموضوعات واستخدمت أسلوب الكلام غير المباشر مع حفنة من الرجال لم يكونوا يملكون أدنى فكرة عما كانت تتحدث بشأنه وما علاقة هذا بذاك . أما المديرات التنفيذيات فقد كن سعيدات بالعرض وشاركن بتوجيه أسئلة ، ولكن ما من أحد من الرجال أراد أن يرفع يده ويعترف بأنه لم يفهم . إن المرأة بحاجة لأن تدرك أنه إذا لم يتابع الرجل ما تقوله ، فإنه عادة ما سيتظاهر بأنه يفهم حديثها ، ولن يجعل نفسه أبداً يبدو كالأحمق .

عندما يعجز الرجل عن متابعة حديث المرأة عن العمل ، فإنه يتظاهر بأنه يفهم ما تقوله .

عادة ما تتوقع النساء أن يفهم الرجال المقربون إليهن كلامهن ويتابعون حديثهن غير المباشر . ولكن الرجال ببساطة يعجزون عن ذلك .

وبغض النظر عن عمر الرجل ، فإن المرأة يجب أن تتحرى الحديث المباشر مع أى رجل ، حدثيه عن جداول المواعيد ، والخطط ، والمواعيد النهائية ، واجعلى إجاباتك مختصرة . إن النساء بحاجة لاستخدام الأسلوب المباشر مع مع الرجال فى مجال العمل ومنحهم شيئاً واحداً فى المرة الواحدة ليفكروا فيه . ومازالت " مارى " منتظرة الرد إلى الآن ...

الحديث غير المباشر فى المنزل

عندما تقول المرأة ...	فإن ما تعنيه حقاً هو ...
نحن بحاجة لأن نتحدث .	أنا منزعجة أو نحن نعانى من مشكلة .
إننا بحاجة إلى ..	أنا أريد .
أنا آسفة .	ستأسف على ما فعلت .
إن الأمر يعود إليك .	إذا ما وافقت عليه أنا .

أنا لست متضايقة .	بالطبع أنا متضايقة !
يجب أن تتعلم كيف تتواصل .	فقط وافق على ما أقوله .
هل تحبنى ؟	أريد شيئاً غالياً .
إنك لطيف جداً الليلة .	أكل ما تفكر فيه هو الجنس ؟
إلى أى درجة تحبنى ؟	لقد قمت بشيء لن يروق لك
كن رومانسياً وأطفئ الأنوار .	إن لدى فخذين مترهلين .

دراسة حالة : " باربرا " و" آدم "

كانت " باربرا " ذاهبة للتسوق مع صديقاتها وأرادت من ابنها " آدم " البالغ من العمر ستة عشر عاماً أن ينظف المطبخ . فسألته : " هل لك أن تنظف المطبخ من أجلى يا " آدم " ؟ " غمغم " آدم " قائلاً : " ... هاه ... وهو كذلك " . وعندما عادت " باربرا " من التسوق مع صديقاتها ، وجدت المطبخ يبدو وكأن قنبلة قد انفجرت بداخله ، بل إنه يبدو أسوأ من ذى قبل - فاستشاطت غضباً . " قال " آدم " شاكياً : " ولكننى كنت سأنظفه قبل أن أخرج الليلة " . إن المشكلة هنا تعود إلى " باربرا " ، فلقد استخدمت الحديث غير المباشر وافترضت أن " آدم " سيدرك أن المطبخ يجب أن يكون نظيفاً بحلول الوقت الذى تعود فيه للمنزل مع صديقاتها . فلقد سألت الأم ابنها قائلة : " هل لك أن تنظف المطبخ " ، وأى مراهق لن يود القيام بمثل هذه المهمة ، وهكذا فعل " آدم " . أما توجيه طلب مباشر مذيل بموعد نهائى ومحدد مثل : " " آدم " ، من فضلك نظف المطبخ قبل أن آتى من التسوق فى منتصف اليوم " ، فإنه يضمن نتيجة أكثر نجاحاً .

إن الصبية لا " يحبون " القيام بالأعمال المنزلية - لذا يجب أن نوجه لهم أمراً مباشراً للقيام بها .

وفى هذه الليلة قالت الأم لابنها : " أريد منك أن تستذكر لمدة ساعة قبل أن تذهب للفراش " . إن مثل هذه الطريقة غير المباشرة فى الحديث ستؤتى ثمارها مع الفتيات ، ولكنها ستفشل مع الصبية . فمخ الصبى سيفسر هذه العبارة بأن أمه تريد منه القيام بذلك ولكنها لا توجه إليه أمراً حقيقياً ، لذا فهو لن يقوم

بذلك . وإذا وجدت الأم فى هذه الحالة ابنها يستمع إلى المذياع أو يشاهد التلفاز ، فإنها سوف تتشاجر معه . إن أسلوب التوجيه المباشر الذى يضع أوقاتاً محددة هو الطريقة الوحيدة الواقعية للتعامل مع الذكور .

" " آدم " ، استذكر لمدة ساعة فى غرفتك وسوف آتى إليك لأقول لك تصبح على خير قبل أن تذهب للفراش " . إن استخدام التوجيهات المباشرة لا يجعل هناك فرصة لسوء الفهم ، كما أن الذكور يقدرون الإرشادات الواضحة . لكن العديد من النساء يشعرن بأن الحديث المباشر دلالة على العدوانية والمواجهة . نعم إن ذلك يكون صحيحاً إن تم استخدامه مع امرأة أخرى ، أما الرجال فيعتبرون الحديث المباشر هو الطريقة الطبيعية لإجراء الحوار ، ذلك أن تلك هى الطريقة التى يتواصلون بها مع بعضهم البعض .

حل

للنساء : إن المرأة تستخدم الأسلوب غير المباشر لتدعيم أواصر الصلة مع غيرها من النساء . استخدمى الأسلوب المباشر فقط مع الرجال . قد يبدو الأمر صعباً فى البداية ، ولكن مع الممارسة ستحصلين على النتائج التى ترغبينها ، وسوف تقل الخلافات بينك وبين الرجل الأول فى حياتك بشكل ملحوظ .

للرجال : إن كانت هناك امرأة تتحدث إليك ووجدت صعوبة فى فهم حبكة كلامها ، فقط اجلس مسترخياً وأنصت لها ثم ابتعد دون أن تقدم لها حلولاً . وفى أسوأ الأحوال ، ضع لها حداً زمنياً : " أريد أن أشاهد أخبار الساعة السابعة يا عزيزتى ، ولكن إلى ذلك الحين ، فكلى آذان صاغية " . وعندما تقوم بذلك ، فإنها ستفرغ كل شحنتها من الحديث وتشعر بالسعادة والاسترخاء ، دون أن تضطر للقيام بأى شيء .

وقد أرسل لنا أحد قرائنا " قاموس مصطلحات المرأة غير المباشرة " والتى تستخدمها أثناء مشاجراتها المعتادة .

" **حسناً** " : تستخدم المرأة هذه الكلمة فى نهاية أى جدال حينما تكون مؤمنة بأنها محقة ولكنها تريد من الرجل أن يصمت . والرجل لا ينبغى له مطلقاً أن يستخدم كلمة " حسن " ليصف المظهر الذى تبدو به المرأة . فذلك قد يؤدى به إلى شجار مع المرأة ينتهى بكلمة " حسناً ! "

" **خمس دقائق** " : والتى فى الحقيقة تصل إلى نصف ساعة ، فهى تضاهى تماماً الدقائق الخمس التى سوف يدعى الرجل أنه سيخرج بعدها القمامة أثناء مشاهدته لإحدى المباريات .

" **لا شيء** " : وهذه الكلمة تعنى " شيئاً ما " . " ولا شيء " هى الكلمة التى تستخدمها المرأة عندما تشعر برغبة فى خنق الرجل . " ولا شيء " تشير غالباً إلى أن شجاراً يلوح فى الأفق وسوف يستمر " خمس دقائق " وينتهى بكلمة " حسناً " .

" **افعل ما شئت** " : (مع رفع الحاجبين) : كلمة تدل على التحدى الذى سوف يتمخض عن شعور المرأة بالضيق بسبب " لا شيء " ، لينتهى بتفوه المرأة بكلمة " حسناً " .

" **افعل ما شئت** " : (والحاجبان فى مكانهما الطبيعى) : وتعنى " أنا أستسلم " أو " افعل ما تريد لأننى لا أبالى " . وفى العادة سوف تسمع جملة " افعل ما شئت " ذات الحاجبين المرفوعين فى غضون دقائق قليلة متبوعة بكلمة " لا شيء " ، ثم " حسناً " ، وبعد ذلك ستتحدث إليك المرأة لمدة " خمس دقائق " حينما تهدأ .

" **التنهد عالياً** " : وهذا يعنى أنها تعتقد أنك أحمق وتتعجب لِمَ تبدد وقتها فى جدال معك على " لا شيء " .

" **حقاً** " : عادة ما تدل عندما تأتى فى بداية الجملة أنك قد ضبطت وأنت تكذب . فقد تقول لك المرأة على سبيل المثال : " حقاً ، لقد تحدثت إلى أخيك حول ما كنت تفعله مساء أمس " ، أو " حقاً ، ومن المفترض لى أن

أصدق هذا ؟ وسوف تخبرك بأنها على ما يرام وهى تلقى بمه بسك من النافذة ، ولكن لا تحاول الكذب ثانية لإصلاح الموقف ، وإلا فإنك ستقابل بعبارة : " افعل ما شئت " ، المصحوبة برفع الحاجبين .

" **لا بأس** " : وهذا يعنى أنها تريد أن تفكر طويلاً وملياً قبل أن تنتقم منك لما فعلته . وعادة ما تستخدم كلمة " لا بأس " مع " حسناً " ، كما أن لها علاقة بعبارة " افعل ما شئت " (مع رفع الحاجبين) . وعليك أن تعلم أنه فى وقت ما فى المستقبل القريب عندما تكون المرأة قد أعدت الخطط ، ستكون أنت فى مأزق حقيقى .

" **تفضل إذا سمحت** " : إنها ليست جملة خبرية ولكنها عرض مقدم لك لكى تتكلم . إن المرأة تمنحك فرصة لتخرج ما لديك من أعذار أو أسباب لما فعلته . وإن لم تتحر الصدق ، فإنك ستتلقى كلمة " لا بأس " فى نهاية حديث المرأة .

" **صحيح ؟** " : إنها لا تشك فى مصداقية ما تقوله ، ولكنها ببساطة تحيطك علماً بأنها لا تصدق كلمة مما تفوهت به . وتطلب أنت أن تبرر موقفك فتقابل بعبارة " تفضل إذا سمحت " . وكلما قدمت لها المزيد من الأعذار والمبررات ، علا صوتها بكلمة " صحيح " التهكمية ، والكثير من كلمة " حقاً " المصحوبة برفع الحاجبين ، والتنهد العالى .

" **شكراً جزيلاً** " : ستردد المرأة هذه العبارة عندما تكون متضايقة ومحبطة منك بحق . فهى تشير إلى أنك قد جرحتها على نحو قاس ، وسوف تتبع المرأة عادة هذه العبارة بتنهد عال . ولا تسأل ما الخطب بعدما تسمع " التنهد " ، حيث إنها ستجيبك بـ " لا شيء " . والمرة التالية التى ستدعك فيها المرأة تقترب منها سوف تكون " فى يوم من الأيام " .

٥. لماذا ترغب النساء في معرفة جميع التفاصيل الدقيقة ؟

كان " جوش " يقرأ الجريدة ذات ليلة عندما رن جرس الهاتف . فرد " جوش " وأخذ يستمع لنحو عشر دقائق وهو يرد بين الحين والآخر بكلمات مثل " نعم ـ حسناً " ، ثم قال : " سوف أراك لاحقاً " ، ووضع السماعة وعاد إلى القراءة .

سألته زوجته " ديبى " : " مع من كنت تتحدث ؟ " .

قال : " إنه " روبرت " صديقى من المدرسة " .

" روبرت ؟ إنك لم تره منذ المدرسة الثانوية ! كيف حاله ؟ "

" بخير " .

" إذن ... ماذا قال لك ؟ " .

أجاب " جوش " بنبرة الضيق التى يستخدمها الرجال عندما يقاطعهم أحد وهم يحاولون قراءة الجريدة : " لم يقل الكثير ... وهو بخير وعلى ما يرام " .

" هل هذا كل ما قاله بعد مرور عشر سنوات ؟ "

وبدأت بعد ذلك تناوره كالمحامى جاعلة إياه يكرر كل كلمة فى الحوار حتى حصلت على كل التفاصيل . ومن وجهة نظر " جوش " ، فلقد انتهى الحوار ولم يكن يحتمل أى نقاش حوله ، بيد أن " ديبى " أرادت أن تعرف كل شيء .

بالنسبة لـ " جوش " ، كانت القصة بسيطة للغاية ـ لقد ترك " روبرت " المدرسة فى سن الخامسة عشرة وعمل كحارس ليساعد والدته التى أصيبت بانهيار عصبى بعدما هجرها زوجها . وبعدما انتحرت والدته ، أدمن " روبرت " المخدرات لكى تساعده على التخفيف من حدة ألمه ، وبعد ذلك حظى بوظيفة بالع السيف مع سيرك " موسكو " . وبعدما فقد خصيتيه فى حادث غريب ، التحق بالقوات الأجنبية الفرنسية . وبعد ذلك عمل كمرسل دينى فى إحدى الجزر النائية ، ولكنه اعتقل هناك ولم يفرج عنه إلا بعدما وافق أن يعمل عبداً عند حاكم الجزيرة . وقد تمكن من الهرب ذات ليلة طافياً فى حمولة شاحنة تحمل مياه شبكة المجارى . وقد عاد الآن إلى المدينة مع زوجته الليبية الجديدة التى تريد منه السفر إلى أفريقيا لإنشاء جالية للمصابين بالجذام ، وقد وافقها ونوى فعل ذلك بعد أن أطلق سراحه من السجن الآن بعد

أن سقطت عنه تهمة القتل . وقد أصبح الآن يتكفل بسبعة أطفال برازيليين نباتيين . وقد أكد " روبرت " أنه لم يشعر بمثل هذه السعادة من قبل . . . إنه على ما يرام .

إن ملخص كل هذا بالنسبة لـ " جوش " ، أن " روبرت " كان بخير وعلى ما يرام ؛ فلم يجد " جوش " أى ضرورة لتكرار القصة بأكملها . ولكن لم تتركه زوجته إلا بعدما عرفت جميع التفاصيل الدقيقة .

إن هذا الحوار يلقى الضوء على الاختلافات الرئيسية بين مخ كل من الرجل والمرأة . فبالنسبة للرجال ، لا توجد أية أهمية للتفاصيل . أما المرأة فتعتقد أنه عندما يأبى الرجل أن يتحدث كثيراً فإن هذا يعنى أنه لا يحبها ؛ ذلك لأنها تستخدم الكلمات لتدعم صلتها بالآخرين . ومن جانب آخر يعتقد الرجل أن المرأة تتحدث كثيراً محاولة استجوابه .

إن النساء مبرمجات على البحث عن التفاصيل

بوصفها حامية للعش ، اعتادت المرأة أن توثق صلتها بمجموعة الصديقات حتى تضمن أنها ستجد من يعتنى بها إن لم يعد رجلها من الصيد أو العراك مع الغير . فقد كانت مجموعة الصديقات بالنسبة لها بمثابة بوليصة التأمين ، وقد كان بقاؤها يعتمد على قدرتها على تدعيم الصلة مع الآخرين فى المجموعة . وقد كان هذا يعنى أنها ينبغى أن تعلم كل التفاصيل عن كل فرد من أفراد المجموعة وعائلته ، وأن تبدى اهتماماً بهذه التفاصيل من أجل أسباب تتعلق بالبقاء .

فبعد أحد الحوارات بين الرجل والمرأة فى إحدى المناسبات الاجتماعية ، ستعرف المرأة كيف حال كل فرد من أفراد مجموعتها الاجتماعية أو عائلتها ، وأحلامهم وأهدافهم على مدار السنة ، وحالتهم الصحية ، وكيف تسير علاقاتهم بالآخرين . وستعلم النساء أيضاً أين سيقضى أصدقاؤهن أجازاتهم ، ومستوى أطفالهم فى المدرسة . أما الرجال فستجدهم يعرفون ما هى " ألعاب الصبية " التى ابتاعها الرجال الآخرون ، وسوف يتناولون موضوع سيارة " بوب " الرياضية الجديدة من كافة جوانبه ، ويتناقشون فى أماكن الصيد الجيدة ، ويقررون كيف ينبغى محاربة الإرهاب ، وكيف أن " إنجلترا " هزمت " ألمانيا " فى مباراة كرة القدم ، وهذه المزحة بشأن الرجل الذى تحطمت

سفينته . ولكنهم لن يعلموا إلا القليل عن حياة الأصدقاء الخاصة ـ بيد أن النساء سوف يخبرنهم بكل هذه التفاصيل فى طريقهم للمنزل .

إن الأمر ليس أن النساء يحاولن التدخل فيما لا يعنيهن .. حسناً ، إنه كذلك .. إن الرغبة فى البقاء متأصلة داخل عقولهن ، لذا فهن يرغبن فى معرفة أحوال كل فرد من أفراد المجموعة وكيف يمكن لهن تقديم المساعدة .

حل

إن كنت رجلاً ، فعليك أن تفهم أن حاجة المرأة لمعرفة كل التفاصيل والمعلومات الشخصية تعود لرغبتها فى استمرار العلاقات ، ولأنه شىء متأصل داخل نفسها ، لذا عندما تتحدث إلى امرأة ، حاول أن تمدها ببعض التفاصيل أكثر مما كنت ستفعل فى الأحوال الطبيعية . ارتد حذاء العدو ، واصطحب المرأة فى جولة طويلة سيراً على الأقدام واتركها تتحدث . وبهذه الطريقة ستكون قد مارست الكثير من التمارين الرياضية .

وتذكر أنك لست مضطراً للتركيز أو تقديم حلول ـ فليس هناك أى جهد مطلوب من جانبك . أما إن كنت امرأة ، فتفهمى أن كثرة التفاصيل بشكل مبالغ تقود الرجال للجنون وتصيبهم بملل شديد . لذا فى اجتماعات العمل ، كونى مختصرة وموجزة . وفى المنزل أخبرى الرجل بالوقت الذى ترغبين فى التحدث فيه وضعى له إطاراً زمنياً وأحيطيه علماً بأنه ليس مضطراً لتقديم حلول ـ فقط كل ما عليه هو أن ينصت . ولا تظلى تسألينه : " هل أنت منصت ؟ " أو " ماذا قلت لتوى ؟ " .

الفصل الثامن

اختبار مدى جاذبية المرأة

كيف تجعلين الرجل يفر هارباً ؟

بعد الزواج



قبل الزواج

أجرى الاختبار

عندما يراكى رجل فى غرفة مكتظة بالأشخاص ، ماذا سوف يكون رد فعله تجاهك بالضبط ؟ إنه سؤال طالما دار فى ذهن النساء منذ عهد آدم وحواء . عندما يراكى رجل لأول مرة ، ماذا سيكون انطباعه الأول عنك ؟ إن معظم النساء يرغبن فى معرفة مدى جاذبيتهن بالنسبة للرجال ، ولذلك قمنا بابتكار هذا الاختبار لتتعرفى على درجة استحسان الجنس الآخر لك . والاختبار قائم فقط على الشكل الجسمانى والمظهر . إنه دليل على الأثر الذى سوف تتركينه أو لن تتركيه فى الرجل عندما يراكى للمرة الأولى ، الذى يعتمد على استجابات المخ الذكرى لشكل المرأة ، ولون بشرتها ، وحجمها ، وقوامها ، وإشارات جسدها . أما الآثار التى تتركها شخصيتك على الرجل فسوف نتناولها لاحقاً . إن هذا الاختبار أشبه برجل يقيّمك من خلال صورة . والأسئلة لا تأخذ ترتيباً محدداً ، لذا فلن تستطيعى الغش .

١. أى مما يلى يصف جسدك :

أ. رفيع / مستقيم .
ب. رياضى / متناسق .
ج. بدين / يأخذ شكل الكمثرى .

٢. عندما تقابلين رجلاً لأول مرة ، فماذا سترتدين فى محاولة لإبهاره ؟

أ. ترتدين بنطالاً أو تنورة طويلة ولكنك تكونين أنيقة .
ب. ترتدين ملابس فضفاضة ـ ليست أنيقة للغاية ـ مع حذاء مريح .
ج. ترتدين ملابس أنيقة ـ تنورة قصيرة وحذاء ذا كعب عال .

٣. إذا نظرنا بداخل خزانة ملابسك ، فما نوع الأحذية التى سنجدها ؟

أ. أحذية ذات كعوب عالية أو أحذية برباط ذات كعب طويل ورفيع للغاية .
ب. أحذية أنيقة ذات كعب متوسط الطول .
ج. أحذية ذات كعوب منخفضة أو مسطحة ولكنها أنيقة .

٤. إن كان بإمكانك شراء ملابس جديدة بغض النظر عن سعرها ، فما الذى سوف تختارينه من بين الآتى ؟

أ. ملابس طويلة فضفاضة تخفى كل عيوب الجسم .
ب. ملابس ضيقة وقصيرة .
ج. حلة تتكون من بنطال وسترة مفصلة وأنيقة .

٥. احسبى مقاس خصرك ووركك وقيسى نسبة الخصر إلى الورك . اقسمى حجم الخصر على حجم الورك . فإن كان مقاس الوركين على سبيل المثال ٤٠ بوصة ومقاس خصرك ٣٠ ، فإن النسبة تكون ٧٥ ٪ .
هل هذه النسبة لديك :

أ. تتعدى ٨٠٪ .
ب. تتراوح من ٦٥٪ إلى ٨٠٪ .
ج. أقل من ٦٥٪ .

٦. عندما تتحدثين مع رجل جذاب للغاية ، فأى وضع تتخذين ؟

أ. تطلبين منه أن يجلس حتى لا يلاحظ جسدك .
ب. تقفين بالقرب منه واضعة ساقاً فوق الأخرى .
ج. تعبثين بشعرك ، وتلعقين شفتيك ، وتهزين جسدك لتستحوذى على انتباهه .

٧. إذا وضعت يدك فوق معدتك ، فكيف ستجدينها ؟

أ. مشدودة / عضلية .
ب. ناعمة / مسطحة .
ج. مترهلة / مستديرة .

٨. ماذا ترتدين عندما تخرجين لقضاء سهرة مع صديقاتك ؟

أ. ترتدين ملابس فضفاضة لحجب جسدك وإخفاء معالمه .
ب. ترتدين مشد صدر مرتفعاً وثوباً مفتوحاً من ناحية الرقبة .
ج. ترتدين ملابس مناسبة تماماً لجسدك ، لتظهرى مفاتنه .

٩. صفى طريقة تزينك :

أ. تتزينين حسب آخر الصيحات والألوان .
ب. تفضلين المظهر الطبيعى .
ج. تضعين الكثير من مساحيق التجميل فى أى وقت من اليوم كى تكونى على أفضل صورة .

١٠. لو كان " بيكاسو " سيرسم لك صورة ، كيف كان سيصورك ؟

أ. رفيعة / بارزة العظام / قوية البنية .
ب. كثيرة المنحنيات .
ج. مستديرة الجسد .

١١. إذا كانت مجلة " فوج " ستلتقط صورة لك ، فأى وضع ستتخذين ؟

أ. ترفعين شعرك لأعلى وتنظرين ناحية كتفك .
ب. تقوسين ظهرك وتضعين يديك على ساقيك وتقطبين .
ج. تنحنين للأمام وتقذفين بقبلة للكاميرا .

١٢. كيف يمكن لشخص ما أن يصف رقبتك ؟

أ. طويلة ورفيعة .
ب. متوسطة الطول والسمك .
ج. قصيرة وسمينة وقوية .

١٣. إذا طلبت من أصدقائك وصف وجهك ، فإنهم سيقولون :

أ. منمق ذو ملامح قوية .
ب. وجه طفولى / عينان واسعتان .
ج. هادئ الملامح ولكنه دافئ .

١٤. تم دعوتك إلى عشاء على ضوء الشموع وترغبين فى أن تبدى جذابة ، أى أحمر شفاه سوف تختارين ؟

أ. محايد ـ لون طبيعى .
ب. أحمر براق .
ج. آخر صيحة فى الألوان .

١٥. سوف تذهبين إلى حفل توزيع جوائز الأوسكار ، أى نوع من الأقراط سوف تختارين ؟

أ. قرط لؤلؤى أو ماسى .
ب. قرط متوسط الحجم مرصع بحجر جميل .
ج. قرط طويل متدل مرصع بالكثير من الماس .

١٦. كيف يمكن أن يصف رجل عينيك ؟

أ. كبيرتان / مثل عيون الأطفال .
ب. تأخذ شكل الجوز .
ج. صغيرة / ضيقة .

١٧. انظرى إلى أنفك فى المرآة . كيف يمكن لأحد رسامى الكاريكاتير رسمه ؟

أ. أكبر من حجمه الطبيعى .
ب. صغير مثل الزر .
ج. عادى .

١٨. شعرى :

أ. طويل .
ب. متوسط الطول .
ج. قصير .

١٩. كيف يمكن أن تصفى مظهرك ؟

أ. عادى .
ب. جذاب .
ج. أنيق .

درجاتك :

السؤال الأول	السؤال الثاني	السؤال الثالث
أ = ٥ نقاط	أ = ٥	أ = ٥
ب = ٧ نقاط	ب = ٣	ب = ٣
جـ = ٣ نقاط	جـ = ٧	جـ = نقطة واحدة

السؤال الرابع	السؤال الخامس	السؤال السادس
أ = نقطة واحدة	أ = ٥	أ = نقطة واحدة
ب = ٥ نقاط	ب = ٩	ب = ٣
جـ = ٣ نقاط	جـ = ٧	جـ = ٥

السؤال السابع
أ = ٥ نقاط
ب = ٣ نقاط
جـ = نقطة واحدة

السؤال الثامن
أ = نقطة واحدة
ب = ٥
جـ = ٣

السؤال التاسع
أ = ٣
ب = ٥
جـ = نقطة واحدة

السؤال العاشر
أ = ٥ نقاط
ب = ٧ نقاط
جـ = ٣ نقاط

السؤال الحادى عشر
أ = ٣
ب = ٥
جـ = نقطة واحدة

السؤال الثانى عشر
أ = ٥
ب = ٣
جـ = نقطة واحدة

السؤال الثالث عشر
أ = ٧ نقاط
ب = ٩ نقاط
جـ = ٥ نقاط

السؤال الرابع عشر
أ = ٣
ب = ٥
جـ = نقطة واحدة

السؤال الخامس عشر
أ = نقطة واحدة
ب = ٣
جـ = ٥

السؤال السادس عشر
أ = ٩ نقاط
ب = ٧ نقاط
جـ = ٥ نقاط

السؤال السابع عشر
أ = ٥
ب = ٩
جـ = ٧

السؤال الثامن عشر
أ = ٥
ب = ٣
جـ = نقطة واحدة

السؤال التاسع عشر
أ = نقطة واحدة
ب = ٥ نقاط
جـ = ٣ نقاط

الآن اجمعى درجاتك وتعرفى على مكانك على سلم الجاذبية .

مائة نقطة أو أكثر

ملكة جمال

عندما يراك الرجال ، فإنهم يصابون بالدوار . البنـاءون يتوقفـون عـن العمـل ويصفرون لك . أنت تـدركين حقاً كيـف تمشـين مشـية جذابـة ، ولا تـتخلفين مطلقاً عن ركب الموضة . إن الرجال يحبون رؤيتك والتقرب منك . وأنت تعلمين جيداً كيف تستخدمين لغة جسـدك لإحكـام سـيطرتك علـى الرجـال . والفصـل التالى سيوضح لك لماذا يـؤتى مـا تفعلينـه ثمـاره ، وسـوف يسـمح لـك بتحسـين درجاتك .

٦٦ إلى ٩٩ درجة

سيدة أنيقة

تندرج معظم النساء تحت هذه الفئة . وهذا يعنى أنك تسـتطيعين النيـل مـن الرجل وإيقاعه فى شراكك من النظـرة الأولى . وسـوف ينتبـه إليـك البنـاءون إن كانوا فى استراحة الغداء . وإن كانت درجاتك تـتراوح بـين ٧٨ و ٩٩ درجـة ، فكل ما أنت بحاجة إليه هو بعـض التمـرس فـى بعـض النـواحى . وإن كانـت درجاتـك تـتراوح بـين ٦٦ و ٧٧ ، فينبغـى أن تـدركى أنـك إن بـذلت جهـداً لتحسين مظهرك ، فأمامك فرصة لتحقيق نتائج رائعة . والفصل التالى سيخبرك بما عليك فعله للتأكد من أن الرجال سينجذبون إليك من الوهلة الأولى .

٦٥ درجة وأقل

أنتِ أقرب إلى رجل

إن البناءين يسخرون منك . وأنت على الأرجح تؤمنين بأن الشخصـية تفـوق المظهر أهمية ، وأنت محقة إلى حد ما . ولكن المشكلة هـى : كيـف يمكنـك أن تجذبى الرجل أولاً قبل أن تبهريه بذكائك أو سحر شخصيتك ؟ إن باسـتطاعتك تحسين الطريقة التـى تقـدمين بهـا نفسـك دون المسـاس بمعتقـداتك . فممارسـة التمارين ـ على سبيل المثال ـ لزيادة لياقة جسدك سوف تزيد من جاذبيتـك فـى أعين الرجال ، وستجعلك أيضاً تشعرين على نحو أفضل وتعزز من صحتك ومـن

حماسك للحياة . أما الجانب الذكورى بداخلك فقد يكون ميزة إضافية ! وبإمكانك أيضاً إخفاء عيوبك الجسدية عن طريق الملابس لتدعيم نقاطك الإيجابية . قد تقولين إنك لا تحبين الرجل السطحى الذى يهتم بالشكل الخارجى فقط . ولكن المشكلة فى ذلك أنه حتى أكثر الرجال ذكاءً وحساسية يقعون تحت وطأة احتياجاتهم البيولوجية فى المقام الأول . فالرجال ينجذبون لرموز الجمال النسائية رغماً عنهم . لذا فلم لا تحاولين التأقلم مع هذه الفكرة ـ على الرغم من بغضك لها ـ لتحسني من مظهرك وتستطيعى إيقاع أكثر من رجل فى شراكك لتختارى منهم واحداً ؟ والفصل التالى سيوضح لك طريقة تعزيز جاذبيتك ، وسوف يشرح لِمَ يحوم الرجال حول المرأة ذات الذكاء المحدود ، ولا يعيرونك أنت أى اهتمام .

الفصل التاسع

ما الذى جعل عينى الأرنب " روجر " تجحظان

قوة جاذبية المرأة



" إننى لست سيئة ، ولكنهم رسمونى على هذا النحو ... "
جيسيكا رابيت

دراسة حالة : قصة " كيم " و " دانيال "

ظل " دانيال " و " كيم " مخطوبين لمدة عام قبل أن يتزوجا . لقد أحب كل منهما ما بينهما من علاقة ، وظن كلاهما أنه عثر على شريك الحياة المناسب . كان " دانيال " معجباً بمدى تألق " كيم " عندما تكون بصحبته ، وقد كان مظهرها يذكره دائماً بأنه اتخذ القرار الصحيح . ولقد أخبرته أنها تحب أن تبدو أنيقة من أجله ، وتحب النظرة الوالهة التى ينظر بها إليها عندما تدخل الغرفة . ولكن بعد مضى أربعة أعوام على زواجهما ، تغيرت " كيم " ؛ فلم تعد تهتم كثيراً بمظهرها فى المنزل أو عندما تخرج بصحبة زوجها لمقابلة أصدقائهما . فلقد شعرت " كيم " أنها امرأة متزوجة الآن وأن ليس عليها أن تبهر أى شخص ، كما شعرت أن التألق ما هو إلا مضيعة للوقت والمال والجهد .

فبعد عودتها من العمل ، كانت " كيم " عادة ما ترتدى ثوبها الشنيل أرجوانى اللون وخفيها دون أن تضع أية مساحيق تجميل أو تكلف نفسها حتى عناء تمشيط شعرها . وقد ظن " دانيال " أنها ربما تكون مرهقة من العمل وأنها سرعان ما ستعاود بذل بعض الجهد لتبدو جميلة ، ولكنه بدأ يتضايق عندما لاحظ أن الجهد الذى كانت تبذله كان لتبدو جيدة المظهر فى عملها ، بينما فى المنزل كانت تترك نفسها لتبدو فى هيئة مزرية تماماً ، وقد كانت تخرج مع أصدقائهما أيضاً وهى تبدو كالشخص المحطم . لقد أقلعت عن التزين وكانت ترتدى ملابس تجعلها تبدو ـ كما كان يقول زوجها ـ مثل والدتها . بدأ " دانيال " يشتاط غضباً ؛ فقد كان هذا السلوك بمثابة الدليل على أن زوجته لا ترى أنه أو أصدقاءه بالأهمية الكافية لكى تبذل بعض الجهد لتبدو جميلة أمامهم .

ولأن الرجال مخلوقات تهتم بالمظهر الذى تبدو عليه الأشياء ، بدأ " دانيال " يتجنب ممارسة الجماع مع زوجته بسبب مظهرها . ولأول مرة منذ زواجهما ، بدأت الخلافات تشق طريقها نحو حياتهما ، وبدأ " دانيال " ينظر إلى نساء أخريات ويعجب بهن . ففى مكتبه كانت العديد من النساء يرتدين الملابس الأنيقة ويضعن مساحيق التجميل . وقد كانت هؤلاء النساء يتوددن إليه مما عزز ثقته بنفسه وسلط الضوء على المظهر المزرى الذى كانت تبدو عليه " كيم " عند عودته إلى المنزل .

وقد قرر " دانيال " أن يحل المشكلة بالتحدث بشكل مباشر إلى زوجته وإخبارها بشعوره . فى البداية شعرت " كيم " بالغضب ولم تستطع أن تفهم لم لا يستطيع زوجها أن يحبها بالطريقة التى تبدو عليها . من الواضح - كما اعتقدت " كيم " - أن زوجها إنسان سطحى للغاية أكثر مما كانت تظن . أما " دانيال " فلم يستطع أن يتبين سبب شعوره هذا وشعر بالذنب لأنه أثار الموضوع .

وبعد مرور ستة أشهر ، انفصل " دانيال " عن " كيم " وارتبط عاطفياً بامرأة أخرى تدعى " جيد " تعمل معه فى المكتب . أما " كيم " ، فانضمت لمجموعة من النسوة يعتقدن جميعاً أن الرجال هم أوغاد حقيقيون .

سواء أعجبك هذا الكلام أم لا ، فإن المظهر الذى نبدو عليه يؤثر على قدرتنا على جذب شريك الحياة والاستمرار فى ذلك . إن الأشخاص الذين نقابلهم للمرة الأولى يشكلون ٩٠٪ من انطباعهم عنا فى غضون الدقائق الأربع الأولى ، كما يتم التقييم خلال عشر ثوان . وفى هذا الفصل سوف نعرض العوامل التى تجعل الرجل والمرأة مرغوباً بهما ويستطيعان جذب نظر الجنس الآخر . ونحن لا نعنى بهذا إنك إن لم تكن تشبه " براد بيت " أو تشبهين " كاميرون دياز " ، فإنك لن تنجح فى شق طريقك نحو الجنس الآخر ، ولكننا نقصد أنه باستيعابك للطريقة التى تحدث بها عملية الانجذاب وتوظيفك لبعض الاستراتيجيات البسيطة واستخدامها فى صالحك بعد ذلك ، فإنك تستطيع أن تصبح جذاباً للغاية بسهولة . إن هذه المؤشرات البيولوجية المعروفة منذ القدم والتى سنعرض لها الآن تعمل على مستوى اللاوعى ، ونحن لا نملك إلا أن نستجيب لها . وتؤكد إحدى نظريات علم النفس التطورى الأساسية أن هناك أنماطاً سلوكية واستجابات معينة تقبع فى عقل كل من الرجل والمرأة ، تكونت نتيجة الضغوط التى كان يعانيها أجدادنا قديماً . وعلم الأحياء التطورى يعالج مسألة الجاذبية الجنسية بشكل مباشر ، وإن كان غير مستساغ فى بعض الأحيان .

إذن ، أيهما أكثر تأثيراً وقوة - الجمال والقوام الرائع ، أم الشخصية والذكاء ؟ فى هذا الفصل سوف نشرح كلا هذين العاملين . ولكى نؤدى هذه المهمة بشكل فعال ونتحرى الموضوعية بأقصى استطاعتنا ، فإننا وضعنا جانباً نظرية الحب الرومانسى واللياقة السياسية والتفاصيل الشخصية .

نظرية الجمال

هناك سبب لجمال الزهور ؛ حيث تتعدد ألوانها لكى تكون جذابة وسط بحر الغابات الأخضر . إن الزهور ترسل بمعلومات عن نفسها للحيوانات والحشرات لتخبرها بمكان الغذاء بداخلها ، وحالاتها العامة .

وبنو البشر يجدون الزهور جذابة كذلك . وقد تطورت هذه الاستجابة لكى تمكننا من تقييم المعلومات الضرورية الخاصة بالنباتات والزهور التى من شأنها أن تساعدنا على البقاء على قيد الحياة . فلقد كنا بحاجة لأن نعلم إن كانت الفاكهة خضراء ، أم ناضجة ، أم فاسدة ، أم سامة ، أم خطرة . ونفس الشيء ينطبق تماماً على الجمال الإنسانى .

إن كل شخص تصدر عنه إشارات بعينها ـ بعضها ملموس وجلى والآخر دقيق إلى حد بعيد ـ تجعله مرغوباً من شخص معين . وهذه الإشارات عبارة عن رسائل مشفرة يتم إرسالها وتلقيها مجدداً ، وتخبر الطرف الآخر إلى أى مدى يصل توافقه مع أغراضنا . وبالنسبة للرجل ، فإن الانجذاب يحدث على المستوى البيولوجى حينما تعكس المرأة صفات وخصائص تشير إلى أنه يستطيع أن ينقل جيناته بنجاح للجيل القادم من خلالها . أما بالنسبة للمرأة ، فالرجل الجذاب ـ من الناحية البيولوجية ـ هو الذى يستطيع توفير الغذاء والأمان من أجلها فى أثناء فترة رعايتها للأطفال ، ولعل هذا ما يفسر سبب انجذاب النساء للرجال الأكبر سناً .

تحب النساء الرجال الأكبر سناً ؛ لأنهم أكثر خبرة وقدرة على الحصول على الموارد .

بالنسبة لكلا الجنسين ، فإن الاستجابات لإشارات الجاذبية البدائية هذه تعد متأصلة داخل عقليهما . فالجمال والجاذبية الجنسية هما نفس الشيء ، حيث إن كلمة " جميل " تعنى فى الأساس " مثير جنسياً " . إن عقولنا تشكلت من الناحية التطورية لترى أن حسن المظهر الخارجى إشارة على الصحة والخلو من الأمراض ، كما أن الغرض البيولوجى من الجمال هو الجذب لأسباب تتعلق بالتكاثر .

إنك عندما تخبر شخصاً ما بأنه جميل أو جذاب ، فإن ذلك يعنى ـ من الناحية البيولوجية ـ أنك ترغب فى ممارسة الجماع معه .

نتائج الأبحاث العلمية

لقد أظهرت الأبحاث (إيجلى ، آشمور ، ماكهيج ، لونجو) كيف أننا نصدر أحكاماً إيجابية ـ مثل الصدق والذكاء والكرم والموهبة ـ على الأشخاص حسنى المظهر دون وعى منا بأننا نقوم بذلك . قامت مثلاً جامعة " تورنتو " بتحليل نتائج الانتخابات الفيدرالية الكندية لعام ١٩٧٦ ، ووجدت أن المرشحين الجذابين حازوا على معدل أصوات يفوق ذلك الذى حاز عليه المرشحون غير الجذابين بمقدار مرتين والنصف (إيفران وباترسون) . واكتشفت دراسة مكملة لتلك التى قامت بها جامعة " تورنتو " أن ٧٣٪ من المقترعين قد شجبوا بشدة أن يكون لمظهر المرشحين أى تأثير على اختيارهم ، وكان واحد فقط من بين كل ثمانية مقترعين هو من كان مستعداً للاعتراف بأن مظهر المرشح من المحتمل أن يكون قد أثر على تصويته . وهذا يعنى أن هؤلاء الأشخاص اتخذوا قرارهم بالتصويت على مستوى اللاوعى دون حتى أن يدركوا ذلك .

الأشخاص الجذابون يحصلون على وظائف أفضل ، وأجور أعلى ، ومصداقية أكبر ، كما يتم السماح لهم بخرق القواعد أكثر من زملائهم غير الجذابين . ولقد كان من أثبت ذلك هو " بيل كلينتون " .

قد يكون من الصحيح سياسياً أن ننفى أن يكون لعنصر الجاذبية أى تأثير على قراراتنا ، ولكن سواء أعجبنا ذلك أم لا ، فإن الدلائل لا تلبث أن تؤكد هذه الحقيقة ، وأن عقولنا مبرمجة على الاستجابة لجاذبية الأشخاص الآخرين . والجانب الإيجابى فى هذا الصدد هو أنك تملك السيطرة على العديد من العوامل التى تؤثر على مظهرك ، وتستطيع أن تغير أشياء كثيرة لتبدو على نحو أفضل إن أردت ذلك . إن بامكانك اختيار أن تكون جذاباً .

أجسام النساء ـ عوامل جذب الرجال

كانت الخصائص الشكلية المفضلة للنساء فى القرن التاسع عشر فى العالم الغربى هى البشرة الشاحبة ، والاحمرار البسيط للخدين ، والرقة ، والضعف الأنثوى . أما خصائص اليوم فهى تؤكد على الصحة والشباب ، كما أن مسابقات الجمال صممت خصيصاً لتعزيز المظهر الأنثوى الذى يعكس الصحة .

أعطى باحثو العقل فى مستشفى " ماسوشوسيتس " العام مجموعة من الرجال صوراً لنساء جميلات ، ووجدوا أن هذه الصور نشطت نفس مناطق المخ التي ينشطها الكوكايين والمال .

فى الفصلين التاليين ستصبح ملماً بنتائج ٢٣ من الدراسات الكبرى والتجارب التى توضح عوامل الجاذبية التى تجذب كلاً من الرجل والمرأة نحو الآخر . وبناءً على هذه النتائج ، رتبنا أجزاء الجسم تنازلياً من حيث جاذبيتها وشرحنا السبب فى جاذبية كل جزء على حدة .

إن كل الدراسات التى أجريت حول موضوع الجاذبية خلال الستين عاماً المنصرمة قد توصلت تقريباً لنفس النتيجة التى توصل إليها الرسامون والشعراء والمؤلفون على مدار الستة آلاف عام الماضية ـ وهى أن شكل المرأة وجسدها وما يمكن أن تفعله به يجذب الرجل أكثر مما يفعل ذكاؤها ومواطن قوتها ، حتى فى القرن العشرين . إن رجل القرن الحادى والعشرين يرغب فى نفس الصفات التى طالما رغبها أجداده فى المرأة ، ولكن كما سوف ترى ، فإن المعايير التى يريدها الرجل فى شريكة الحياة ليست نفس الشيء .

عندما ينتقى الرجل زوجة ، فإن العفة هى أول ما يبحث عنه .
مثل صيني

أما العوامل التى تجعل الرجل جذاباً فى عينى المرأة فتختلف تماماً ، وسوف نعرض لهذه النقطة لاحقاً . ومن المهم أن نعى أن جسد المرأة فى العصور السحيقة كان عبارة عن نظام إرسال متحرك مخصص لجذب انتباه الرجال .

يفضل الرجال الجمال على الذكاء لأن معظم الرجال يرون أفضل مما يفكرون .

جيرمين جرير

ضع فى ذهنك أننا سنقوم أولاً بتحليل الخصائص الجسدية وجغرافية الجسم كما لو كنا نقيم شكل شريك حياة محتمل فى صورة ؛ فتلك هى الأشياء التى تجذبك لشخص ما حتى قبلما أن تسمعه يتحدث أو تعرف من هو . وفى نهاية هذا الفصل سنعرض للعوامل غير الجسدية التى نختار من خلالها شركاء حياتنا . سوف نقوم أولاً بتحليل جميع الإشارات الجسدية بداية من أسفل العنق ، وبعد ذلك سنشرح كل ملامح الوجه معاً فى نهاية هذا الفصل تقريباً .

عوامل انجذاب الرجال مرتبة تنازلياً :

١. القوام الرياضى .
٢. السيقان الطويلة .
٣. الخصر النحيل .
٤. العينان الجذابتان .
٥. الشعر الطويل .
٦. الأنف الصغير .
٧. البطن المسطح .
٨. الظهر القنطرى الشكل .
٩. العنق الطويل .

العامل الأول : القوام الرياضى

يتصدر جسد المرأة الرياضى قمة قائمة عوامل الانجذاب الخاصة بالرجال . فالجسد الذى يتسم باللياقة والقوة هو خير دليل على الصحة ويشير إلى قدرة المرأة على إنجاب أطفال معافين ، والهرب من الخطر ، وحماية الذرية عند الضرورة . ومعظم الرجال يفضلون المرأة الأكثر وزناً عن تلك التى تتسم

بالنحافة ، ذلك أن الدهون الإضافية تمكن المرأة من إرضاع أطفالها طبيعياً بنجاح . والقليل فقط من النساء هن من يعلمن أن أحد أعظم رموز الجمال فى العالم وهى " مارلين مونرو " كان ترتدى ملابس مقاس ١٦ وكانت لها ساقان مترهلتان للغاية . لذا عليك أن تدركى أنه لا يمكن أن تصبح امرأة هزيلة الجسم أحد رموز الجمال بالنسبة للرجال .

العامل الثانى : السيقان الطويلة

إن المرأة التى تبدو وكأنها تمتلك سيقان تمتد حتى إبطيها دائماً ما تترك انطباعاً يدوم طويلاً لدى الرجال . فأنت لا تسمع مطلقاً رجلاً يقول لامرأة أن لديها ذراعين طويلتين . إن الأطفال يولدون بسيقان قصيرة نظراً لضآلة حجم أجسامهم ، هذا ولا تتغير نسبة طول السيقان بالنسبة للجسم فى مرحلة الطفولة . ولكن عندما تصل الفتاة لمرحلة البلوغ ، فإن ساقيها تزدادان طولاً سريعاً حيث تغمر الهرمونات جسدها وتحولها إلى امرأة ، وبالتالى تصبح ساقاها الطويلتان إشارة قوية تخبر الرجال بأنها أصبحت ناضجة وأنها قادرة على إنجاب أطفال .

والمتسابقات اللاتى يصلن إلى النهائيات فى مسابقات ملكات جمال العالم وملكات جمال الكون يتمتعن بسيقان أطول من غيرهن من النساء العاديات ، كما يتعمد مصنعو الدمية " باربى " أن تكون ساقيها طويلتين ، أضف إلى ذلك أن مصنعى الجوارب يعملون على زيادة مبيعاتهم بعرض بضائعهم فى صور أو على تماثيل لسيدات يمتلكن سيقان طويلة على نحو غير طبيعى . وعادة ما تجد أن أمهات الفتيات المراهقات يتذمرن من ارتداء بناتهن تنورات قصيرة للغاية ، ولكن هذا الانطباع يكون نابعاً من طول ساقى الفتاة فى هذه المرحلة . بيد أنه ببلوغ الفتاة العشرين من عمرها ، فإن نمو جسدها الكلى يتوقف مما يجعل ساقيها تبدو وكأنها أقصر بنسبة ١٠٪ عما كانت فى فترة المراهقة .

وتدرك معظم النساء على مستوى اللاوعى السر وراء جاذبية السيقان الطويلة ، وسرعان ما يتعلمن كمراهقات المفعول السحرى لتلك السمة الجسمانية ، ويبدأن في ارتداء الأحذية ذات الكعوب العالية ـ والتى تجعل سيقانهن تبدو أكثر طولاً ـ والأثواب القصيرة حتى فى الشتاء . إنهن يتجاهلن الألم وعدم الراحة التى تسببه الكعوب العالية التى تعمل ـ على المدى الطويل ـ

على إحداث تلفيات بالعمود الفقرى ؛ كل ذلك فى سبيل أن يبدوْن جذابات فى أعين الرجال . إن الرجال يحبون الكعوب العالية لأنها تضفى على ساقى الفتاة المراهقة مظهراً ناضجاً ؛ فهى تعزز من جاذبية المرأة بإطالة ساقيها وتقويس ظهرها وجعل قدميها تبدوان صغيرتين . ولهذا يعد الحذاء ذو الكعب الطويل للغاية ، وذلك الحذاء من النوع المستدق الطرف ذى السيور من أكثر الوسائل التى توفرها الأسواق للمرأة لتبدو جذابة .

ومعظم الرجال يفضلون كذلك السيقان الممتلئة عن تلك التى تتميز بالنحافة ، ذلك أن الدهون الإضافية تعزز الفرق بين الساق الأنثوية وساق الرجل ، كما أنها تعد دليلاً على قدرة هذه المرأة على الإرضاع بشكل أفضل . نعم إن الرجل قد يحب أن تبدو ساقى المرأة رياضيتين ، ولكنه قد يقلع عن الاعتقاد بهذه الفكرة إن بدت المرأة وكأن بإمكانها اللعب فى فريق " إنجلترا " فى كأس العالم .

وقد أظهرت الدراسات أن ارتداء المرأة للملابس القصيرة والكعوب العالية يعتمد إلى حد كبير على دورة الطمث لديها ؛ فهى ـ ستنتقى بلا وعى ـ ملابس أقل احتشاماً وكعوباً أعلى حينما لا تكون فى فترة الطمث . وربما يعد هذا درساً جيداً للآباء : احتجزوا بناتكم فى المنزل فى فترة الأربعة عشر إلى الثمانية عشر يوماً بعد دورتهن الشهرية !

العامل الثالث : الخصر النحيل

على مدار قرون عديدة ، ظلت النساء يرتدين مشدات الخصر وكل وسائل تقميط الخصر والردفين الأخرى لكى تصبح قريبة الشبه بشكل الساعة الزجاجية . حتى إنه فى بعض الأحيان كانت النساء تعانى من تشوهات فى القفص الصدرى ، وقصور فى التنفس ، وضغط على الأعضاء ، وإجهاض ، واستئصال جراحى للضلوع ـ وكل ذلك فى سبيل الحصول على مظهر أنثوى لا يقاوم . وفى القرن التاسع عشر ، كانت المرأة ترتدى أردافاً مستعارة لكى تزيد من حجم وركيها وردفيها ، وذلك كإشارة إلى أنها تستطيع إنجاب أطفال أصحاء . إن مشد الخصر يزيد من حجم الوركين ويقلل من حجم المعدة ويجعلها تبدو مسطحة ، مما يوضح بدوره أن هذه المرأة ليست حاملاً . وخلال القرن



الاستعداد لقضاء أمسية نسائية بالخارج فى عام ١٨٩٠ .

التاسع عشر ، كان حجم الخصر المثالى بالنسبة للفتاة هو ذلك الذى تحصل عليه حينما يتناسب عمرها مع حجم خصرها بالبوصات .

قررت أن أتسم باللياقة ، فاخترت أن أبدو مستديرة .

روزان

إن المرأة التى تتمتع بصحة جيدة وتستطيع الحمل بأطفال أصحاء وإنجابهم هى تلك التى تبلغ نسبة الورك إلى الخصر لديها ٧٠٪ ، وهذا يعنى أن خصرها يبلغ ٧٠٪ من حجم وركيها . وعلى مدار التاريخ ، كان هذا هو المعدل الذى حظى بأكبر قدر ممكن من انتباه الرجال . ولا ينتبه معظم الرجال للمعدل الذى يفوق ٨٠٪ ، حيث إنه كلما ارتفع أو قل المعدل بنسبة كبيرة ، أصبح الرجل أقل اكتراثاً . أما النساء اللاتى تتجاوز معدلاتهن ١٠٠٪ ، فلا يجذبن أى اهتمام تقريباً ، حيث إن مثل ذلك المعدل يشير إلى انتشار الدهون حول الرحم والمبايض ويعد مؤشراً على قلة الخصوبة . لقد رسبت الطبيعة الأم الدهون الزائدة بعيداً عن الأعضاء الحيوية ، لذا لا توجد دهون حول القلب ، أو المخ ، أو الخصيتين . والنساء اللاتى أجريت لهن عملية استئصال للرحم غالبا ما

تترسب الدهون لديهن حول البطن شأنهن شأن الرجال ، ذلك أنهن لم يعد لديهن أعضاء تكاثر .

وقد درس البروفيسور " ديفيندرا سينج " ـ أستاذ علم النفس التطورى بجامعة تكساس ـ الجاذبية الجسمانية لمتسابقات ملكات جمال أمريكا وفتيات غلاف مجلة " بلاى بوى " على مدار خمسين عاماً . وقد وجد أن وزن رمز الجمال النسائى المثالى قد انخفض بمتوسط ١٣ رطلاً فى خلال هذه الفترة ، بينما ظلت نسبة الورك إلى الخصر ـ ٧٠٪ ـ كما هى . وقد اكتشف أن أعلى نسبة تجذب انتباه الرجال تتراوح بين ٦٧ إلى ٨٠ ٪ .

دفعت الممرضة امرأة جميلة راقدة على " الترولى " داخل غرفة طبيب التخدير بأحد المستشفيات المحلية لكى يتم تخديرها قبل أن تخضع لعملية جراحية . وعندما غادرت الممرضة الغرفة ، ظلت المرأة راقدة فى انتظار الطبيب بينما يغطى جسدها الرائع إحدى ملاءات المستشفى . فاقترب شاب يرتدى معطفاً أبيض من المرأة وأخذ يتفحص جسدها الذى يشبه الساعة الزجاجية . وبعد ذلك ذهب وأحضر شاباً آخر يرتدى معطفاً أبيض كذلك والذى أخذ يتفحصها بدوره . وعندما جاء رجل آخر وشرع فى فعل نفس الشيء ، بدأت المرأة تشعر بعدم الراحة ، وقالت : " إننى سعيدة لأنك تبحث عن رأى ثان وثالث ، ولكن متى ستجرون لى العملية ؟ " فهز الرجل رأسه قائلاً : " لا أملك أدنى فكرة ، ولكننا سننتهى من طلاء الغرفة سريعاً " .

وقد أجرى بروفيسور " سينج " اختباراً استخدم فيه صوراً لنساء بدينات ، ونحيفات ، وأخريات متوسطات الوزن وعرضها على مجموعات من الرجال طالباً منهم تقييمهن على حسب جاذبيتهن . وكانت النتيجة أن حظيت السيدات متوسطات الوزن اللاتى يتمتعن بنسبة خصر إلى ورك تبلغ ٧٠٪ بأعلى الدرجات ، فى حين أنه من بين السيدات النحيفات والبدينات ، حظى هؤلاء اللاتى يتمتعن بأصغر خصر بالدرجات المرتفعة . إن الاكتشاف المثير لهذه التجربة هو أن الرجال أعطوا نسبة الخصر للورك التى تبلغ نسبة ٧٠٪ أعلى درجات ، حتى حينما كان وزن المرأة زائداً إلى حد كبير . وهذا يفسر سبب الشعبية العالية التى تتمتع بها الساعات الزجاجية ، وسبب إعادة تصنيع مشروب كوكاكولا فى زجاجات لكى تلقى قبولاً من الجنود فى وقت الحرب .

لقد كان أحد رسامى القرن التاسع عشر " أوجست رينوار " مشهوراً برسم سيدات بدينات للغاية ، ولكن نظرة عن كثب للوحات هذا الفنان ستظهر أن معظم هؤلاء السيدات يتمتعن بنسبة الخصر للورك ذات الشعبية العالية .

العامل الرابع : البطن المسطح

تتمتع النساء ببطون أكثر استدارة من بطونٍ الرجال ، وبطن المرأة المسطح الناعم يرسل بإشارة واضحة أنها ليست حاملاً ، وبالتالى فهى على استعداد لأن يتقدم لها الرجال لخطبتها . ولعل هذا ما يفسر أن صالات الألعاب الرياضية واليوجا بكل مكان بالعالم تكتظ بسيدات يمارسن تمارين البطن فى محاولات للحصول على بطن مسطح للغاية .

العامل الخامس : الظهر القنطرى الشكل

إن المنحنيات والتقوسات هى خير مؤشر على الأنوثة والخصوبة ، فى حين أن الأجساد الهندسية وذات الزوايا تصرخ معبرة عن الرجولة . لذا فإن الرجال فى كافة أنحاء العالم يحبون النساء ذات الأجساد كثيرة المنحنيات .

إن الجزء العلوى من ظهر المرأة يعد أقل عرضاً من نظيره لدى الرجل ، أما الجزء السفلى فهو أكثر عرضاً والعمود الفقرى أكثر تقوساً . اطلب من أى امرأة أن تتخذ وضعاً أنثوياً جذاباً ، وسوف تجد أن أول وضع سوف تتخذه هو المبالغة فى ثنى الظهر وإمالة الورك مع وضع أحد أو كلتا الذراعين على الوركين ؛ وذلك كى تجذب المزيد من الاهتمام . وإن كنت لا تصدق هذا ، فقط اطلب من أى امرأة أن تقف وتبذل أقصى ما فى وسعها لكى تبدو جذابة . ماذا تنتظر ـ قم بذلك الآن .

العامل السادس : العنق الطويل

منذ قديم الأزل وأعناق الرجال تمتاز بأنها أقل طولاً وأكثر سمكاً وقوة من أعناق النساء ، وذلك لكى تتمتع بحماية ضد النهش أو الكسر أثناء الصيد أو العراك ، مما ترك بدوره العنق الطويل والنحيف كدليل قوى على الاختلاف

بين الجنسين ، والتى يحب الرجال أن يرونها مرصعة بالمجوهرات ، ويبالغ رسامو الكارتون فى إزادتها طولاً لإضفاء أنوثة .

وفى العديد من قبائل جنوب وشرق أفريقيا ـ مثل " ندبيل " ، " وزولو " ، " وزوسا " ، و " ماساى " ـ ترتدى الفتيات الصغيرات حلقات فضية حول أعناقهن ، ويعملن على إضافة المزيد من الحلقات وضبطها على مقاس أعناقهم وأصبحن سيدات . وتعمل هذه الحلقات على إطالة العنق ، الذى يعد إحدى علامات الجمال فى هذه الثقافات . ولكن حلقات العنق هذه تثقل الرأس وتشوه عظمة الترقوة ، بحيث يمكن للعنق أن ينحرف لأسفل بزاوية يبلغ مقدارها ٤٥ درجة . وإذا ما أزيل العقد السلكى الذى يرتدينه ، فإن العنق الذى تم إطالته ، لن يقوى على دعم الرأس ، مما سيؤدى إلى انكسار العنق .





كانت كل من " نفرتيتى " و" أوليف أويل " مثاراً للإعجاب بسبب رقبتيهما الطويلتين ، كما أن عارضات الأزياء اليوم يتمتعن برقبة أطول من غيرهن من النساء العاديات .



إن السعادة لهذه المرأة من قبيلة " كارين " فى بورما هى أن تعلم أنها تبدو فى أبهى صورها .

كيف يجذب الوجه الانتباه ؟

إن افتتاننا بالوجوه الجذابة يبدو كأنه متأصل داخلنا وليس قائماً على أصولنا الثقافية . ووجوه النساء المفضلة هى تلك التى تمتاز بصغر الحجم ، والذقون القصيرة ، والفك الرقيق ، وعظام الوجنة العالية ، والشفتين المتلئتين ، والعينين الواسعتين بما يتناسب مع طول الوجه . وبوجه عام ، فإننا نحب الابتسامة العريضة والوجه الذى يتسم بالحساسية . إن الأجناس البشرية فى جميع أنحاء العالم تفضل الوجوه التى توحى بقوة أن أصحابها يملكون القدرة على إنجاب أطفال أصحاء . وفى أى مكان بالعالم لكى يوصف وجه امرأة بكونه " جميلاً " ، فإنه يجب أن يكون طفولياً .

إن أكثر النساء جاذبية هن تلك اللاتى يملكن وجوهاً طفولية .

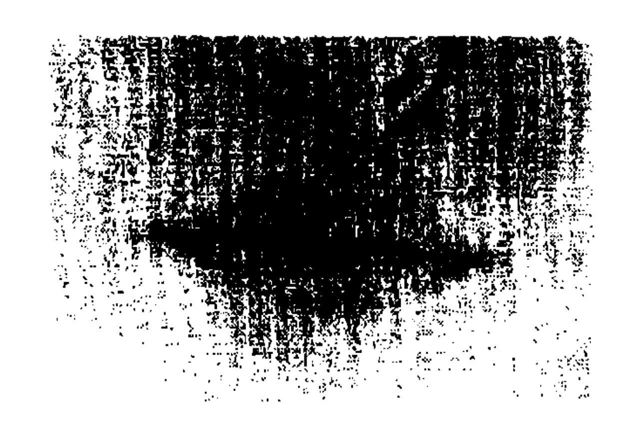
إن هذه الإشارة تثير استجابات أبوية قوية فى عقول الرجال ، وتبعث فيهم رغبة عارمة فى الرعاية والحماية . وبالنسبة للنساء ، فإن حس الأمومة لديهن هو الذى يدفعهن لشراء لعب الحيوانات الفروية التى تستغل تلك النزعات الطفولية .





إن وجه الطفل يمتاز بنفس السمات التى تستغل لبيع وترويج الحيوانات المحشوة بأسعار باهظة للعملاء ـ خاصة للنساء .

لقد أظهرت الأبحاث أن أكثر الوجوه إثارة لإعجاب الرجال هى وجوه الفتيات من سن عشرة إلى أربعة عشر عاماً ، ذلك أن الوجه فى هذه المرحلة العمرية يتسم بالحس المرهف وتبدو عليه أمارات نضج مرحلة البلوغ . وقد بثت هذه الحقيقة القلق فى نفس المرأة وجعلتها تخشى التقدم فى العمر . فكر فى كم النساء اللاتى يخضعن للجراحات التجميلية لكى يتشبهن بالمظهر الذى كن عليه فى مرحلة الشباب . حتى إنه فى بعض الأحيان يلجأ الجراحون التجميليون لاستخدام قوالب وجوه أطفال عند تعاملهم مع وجوه النساء .



وجه المرأة هو لوحة زيتية ترسم
عليها يومياً صورة لذاتها .
بيكاسو

إن أية استثارة للمرأة أو تعليقات عن جاذبيتها تسبب تهيجاً لشعيرات وجنتيها يعرف باسم تورد الوجه خجلاً ، وأحمر الخدود يخلق نفس هذا الأثر بفاعلية . أما بودرة الوجه فهى تكسب البشرة مظهراً أكثر نعومة وانسيابية ، والذى يعكس بدوره الشباب والصحة والجينات الجيدة .

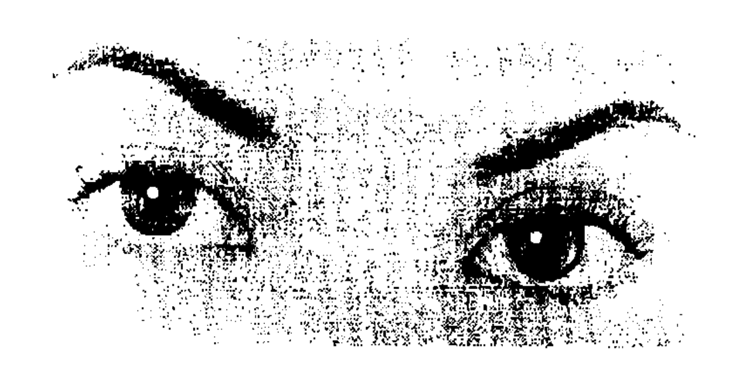
على مدار آلاف السنوات ، كان طول شحمة الأذن لدى المرأة بمثابة مؤشر على جاذبيتها الجنسية ، وهو اعتقاد مازال سارياً فى أجزاء من أفريقيا وفى " بورنيو " فى قبائل " كيلابيت " و " كينيا " . والنساء فى العصر الحديث يخلقن نفس الأثر بارتداء الأقراط الطويلة المتدلية . وقد أظهرت اختبارات الصور التى أجريناها بالكمبيوتر أنه كلما زاد طول تدلى قرط المرأة ، زاد تقييم الرجل لجاذبيتها .





سيدات قبيلة " كيلابيت " يقمن بإطالة شحمة الأذن لديهن ليبدون جذابات ،
ولكن النساء الأخريات يخلقن نفس الأثر بارتداء الأقراط الطويلة .

إن المنادين بالمساواة بين الجنسين قد يدعون أن هذه أسباب جيدة لكيلا تضع المرأة أية مساحيق تجميل أو أقراط ، بيد أنه من المهم أن تفهم المرأة المتزوجة الأثر الذى تتركه هذه الإشارات على الرجل وتستغلها فى دعم العلاقة بينهما . ولنفس السبب ، فإن المرأة التى ترغب أن يأخذها الآخرون على محمل الجد فى مكان عملها ، يجب أن تخفف من مساحيق التجميل الخاصة بالعين وتكثر من أحمر الشفاه هادئ اللون ، ذلك أن الإكثار من وضع أى من هذين النوعين من مساحيق التجميل من شأنه أن يجعل العملاء من الذكور يسيئون فهمك ويبث الغيرة فى نفوس العملاء من النساء .



العامل السابع : العينان الجذابتان

فى كل بلدان العالم تقريباً ، تعتبر الأعين الواسعة جذابة للغاية . ومساحيق التجميل بإمكانها أن تظهر العين أكثر وسعاً مما هى عليه وتضفى عليها مظهراً طفولياً . وإن بدت العينان واسعتين على نحو أكبر مما يتناسب مع جزء الوجه السفلى ، فإن هذا سوف يستثير مشاعر الحماية لدى الرجال . وعندما ترى امرأة رجلاً جذاباً ، فإن إنسان العين لديها يتسع ، وتعلن جميع مساحيق تجميل العين التى تضعها ـ بداية من المسكرة إلى ظل الجفون ومحدد العين ـ عن اهتمامها وإعجابها به . إن العدسات اللاصقة تخلق انطباعاً خادعاً أن عينى المرأة تتلألآن وأن لديها إنسان عين متسعاً مما يفسر ـ كما أوضحنا من قبل فى كتاب " لغة الجسد " Body Language (هاربر كولينز) ـ السبب فى أن الرجال وجدوا أن السيدات فى الصور الفوتوغرافية يكن " جذابات على نحو غريب " عندما يضعن العدسات اللاصقة . وفوق هذا وذاك ، فإن الرجال يفضلون المرأة ذات العين فاتحة اللون ، مع تصدر العين الزرقاء الطفولية قائمة تفضيلات الرجل القوقازى .

لقد بدأت السيدات فى العصر الحديث وضع مساحيق التجميل فى عام ١٩٢٠ عندما شرعن فى الانضمام إلى القوى العاملة بأعداد كبيرة . ومنذ ذلك الحين أصبح مخصصاً لصناعة مساحيق التجميل عالمياً ٥٠ تريليون دولار أمريكى سنوياً ، وكل ذلك لخدمة غرض واحد فقط : خلق إيحاء كاذب بأن وجه المرأة يملك عوامل الجاذبية . إن المشاهير من النساء يتعمدن الظهور من حين لآخر على أغلفة المجلات دون أية مساحيق تجميل وذلك كى يحسّن من شعور النساء الأخريات تجاه أنفسهن . ومع ذلك ـ وللأسف ـ فقد أصبحنا غير معتادين على رؤية وجوه خالية من مساحيق التجميل لدرجة أن بعض النساء يؤمن بأنهن يبدوْن قبيحات بدونها ، ويستخدمن مساحيق التجميل كقناع يختبئن خلفه بدلاً من أن تكون مجرد وسيلة مساعدة لهن لجعل وجوههن أكثر إغراءً وغموضاً . إن الرجل ينجذب أكثر للمرأة التى تضع مساحيق تجميل تجعلها تبدو طبيعية ، وليس المرأة التى تبدو وكأنها طلت وجهها بفرشاة طلاء .

العامل الثامن : الأنف الصغير



الأنف الصغير كذلك هو إحدى السمات التى تذكر الرجال بالأطفال وتثير فيهم مشاعر الحماية والأبوة . ويستغل رسامو الرسوم المتحركة هذه الحقيقة برسم شخصيات كارتونية ذات أعين واسعة وأنوف صغيرة للغاية لكى تسلب ألباب المتفرجين .

بامبى وباربى ومينى ماوس ـ كلهن لهن أنوف صغيرة .

وأنت لن ترى مطلقاً عارضة أزياء لها أنف كبير . ويقوم جراحو التجميل بتغيير شكل الأنف ليكون مع الوجه زاوية مقدارها من ٣٥ ـ ٤٠ درجة مما يضفى عليه المظهر الطفولى . والممثلون الرجال أيضاً يتكبدون مبالغ طائلة الآن

كى يجروا عمليات تصغير للأنف ليواكبوا المظهر الجديد لرجل القرن الحادى والعشرين .

العامل التاسع : الشعر الطويل

إن لم يقص الإنسان شعره مطلقاً ، فإنه سيظل ينمو ليصل طوله إلى ١١٠ سم . إن متوسط سن الشعرة ست سنوات ، ونحن نفقد نحو ٨٠ ـ ١٠٠ شعرة فى اليوم ، وعلى عكس الحيوانات الأخرى ، فإننا لا نطرح شعرنا القديم . هذا ولدى الشقراوات ١٤٠,٠٠٠ شعرة ، والسمراوات ١١٠,٠٠٠ شعرة ، وذوات الشعر الحمر لديهن ٩٠,٠٠٠ شعرة . وتتمتع الشقراوات بالحدود القصوى فى خصائص أخرى كذلك ، فالنساء ذوات الشعر الأصفر لديهن معدلات أعلى من الإستروجين مقارنة بغيرهن من السمراوات ، وهى حقيقة يبدو أن الرجال يعرفونها جيداً . فالرجال يعتبرون الشقراوات أكثر خصوبة على مستوى اللاوعى ، وهذا ما يجذبهم إليهن فوراً . والشعر الأصفر هو دليل قوى كذلك على شباب المرأة حيث إنه يكتسب لوناً داكناً بعد الولادة .

على مدار آلاف السنوات كان الشعر الطويل دائماً إحدى سمات الأنوثة الطاغية . وعلى الرغم من أنه لا يوجد فارق على الإطلاق بين شعر الرجل والمرأة من حيث التركيب ، إلا إننا اعتدنا منذ قديم الأزل على قصه بطرق مختلفة ، ومازالت هذه العادة سارية حتى فى عصرنا الحديث ، وحتى مع التغييرات الدائمة فى الموضة وقصات الشعر .

لقد قمنا بإجراء اقتراع سألنا فيه ٥,٢١٤ رجلاً إنجليزياً ما إذا كان شعر النساء الطويل أم القصير هو الأكثر جاذبية ، وقد جاءت النتائج كما توقعناها : ٧٤ ٪ من الرجال رأوا أن النساء اللاتى يتمتعن بشعر طويل هن الأكثر جاذبية ، بينما صوَّت ١٢٪ من الرجال للنساء ذوات الشعر القصير ، أما الباقى فلم يكن لديهم تفضيل بعينه ، وبالنظر إلى العصور السحيقة نجد أن الشعر الطويل اللامع كان دليلاً على الصحة والجسد المعافى ، حيث كان بمثابة المرآة لصحة صاحبته ومدى قدرتها على إنجاب أطفال أصحاء . كما كان الشعر الطويل دائماً مؤشراً على جاذبية المرأة الحسية ، بينما ظل الشعر القصير يشير إلى أن صاحبته ذات نظرة أكثر جدية نحو الحياة . والدرس الذى يجب الاستفادة منه من هذه الحقيقة واضح ـ إن أرادت المرأة أن تجذب انتباه الرجال

فيجب أن تترك شعرها طويلاً ، أما فى العمل فيجب أن تبقيه قصيراً أو ترفعه لأعلى إن الجاذبية الشديدة للمرأة التى تشغل منصباً كبيراً قد تكون بمثابة نقمة ، وخاصة إن كانت تعمل فى مجال مهنى يهيمن عليه الرجال ، فعلى سبيل المثال ، ليس من الممكن أن تصبح " باميلا أندرسون " أو " أنا كورنيكوفا " ـ على الرغم من كونهما من أكثر النساء شعبية فى العالم ـ رئيستين للولايات المتحدة !

العلاقة بين الجاذبية والصور الإباحية

إن النظر للصور الإباحية هو نشاط ذكرى خالص تقريباً ، حيث إن ٩٩ ٪ من مواقع الصور الإباحية على الإنترنت تستهدف الرجال . والنساء يجب أن يدركن أن الرجال يتفحصون شبكة الإنترنت بحثاً عن مقاييس الجمال التى تتوافق مع عقولهم . فعندما ينظر الرجال لصورة إباحية لامرأة ، فإنه لا يتساءل مطلقاً إن كان بإمكانها الطهو ، أو العزف على البيانو ، أو إن كانت تبحث عن السلام العالمى ، حيث إنه يركز فقط على مواطن جاذبيتها ، ويتخيل إمكانية أن تحمل جيناته ، أى أنه لا يخطر على باله قط إن كانت شخصية ظريفة أم لا .

كارتون " هينتاى "

تجنى أموال طائلة من استغلال كل المعلومات المذكورة أعلاه عن عوامل جاذبية المرأة لعمل ما يسمى بكارتون " هينتاى " اليابانى النشأة . وهذا الكارتون عبارة عن صور إباحية مجسدة فى شكل رسوم متحركة أو كتب هزلية ، والتى تعكس جميعها كل عوامل الجاذبية التى سبق أن ناقشناها . فمثلاً كانت العينان ـ في الصور التى قمنا بمعاينتها ـ دائماً واسعتين وتفوقان حجم الفم مرتين أو ثلاثاً ، كما كان الأنف صغيراً للغاية ، وجاء الجزء السفلى من الوجه صغيراً ، وكان الشعر طويلاً ، وعادة ما يكون مربوطاً للخلف بشرائط .

إن هذا النوع من الكارتون يصور بالرسم سيدات ذوات جسد كامل النضج ووجه لفتاة تبلغ من العمر من عشرة إلى اثنى عشر عاماً ، وهو يحظى بجمهور يبلغ نحو ٣٠ مليون مشاهد من الرجال .

كيف تؤثر ملابس النساء على الرجال ؟

بما أننا بصدد مناقشة الأثر الذى يتركه شكل المرأة ومظهرها ، فإنه من المهم أن نعرف ونفهم التاريخ الطويل وراء عملية ارتداء الملابس . لسنوات طوال ، كان الغرض من وراء ملابس المرأة هو جذب انتباه الرجال عن طريق إبراز مزاياها الجسدية .

فقبل أن تبدأ الحركة النسائية فى الستينات من القرن العشرين ، كانت النساء يرتدين الملابس لغرض واحد فقط طالما عرفنه : جذب انتباه الرجال والتفوق على النساء الأخريات . بيد أن المنادين بالمساواة بين الجنسين أقنعوا النساء بأنه ليس من الضرورى بعد الآن ارتداء الملابس التى تروق للرجال ، حيث إن الجمال الداخلى يفوق أهمية المظهر الخارجى ، وقد راقت هذه الفكرة لملايين من النساء فى كل أنحاء العالم . فقد اعتقدن أنهن قد أصبحن الآن غير مقيدات بالالتزام الذى طالما فرض عليهن لكى يبذلن أقصى جهدهن ليبدون جميلات فى نظر الرجال .

لذا فقد ظهرت موضات ارتداء الملابس الرثة والصبيانية كنوع من أنواع التحدى للرجال وما يفضلونه من أثواب ، ولكى تقنع النساء العالم بأنه من الممكن أن تكون هناك الآن مساواة بين الرجل والمرأة فى الطريقة التى يبدوان بها . وهذا النهج فى ارتداء الملابس غير الجذابة وصل إلى ذروته فى التسعينات من القرن العشرين ، حينما أصبحت أجساد عارضات الأزياء هزيلة وغير أنثوية ، وأصبحن يضعن أحمر الشفاه الأسود ، بل حتى يرسمن هالات سوداء تحت عيونهن وكأنهن مدمنات للمخدرات . ومثل هذا المظهر لا يروق للرجال تماماً ، لذا فإنه نادراً ما يشاهد الرجال عروض الأزياء والموضة ، ولكن حينما تقام مسابقة ملكات جمال العالم ، نجد أن ٧٠٪ من المشاهدين من الرجال الذين يرغبون فى رؤية سيدات يتمتعن بمقاييس الجمال التى طالما أثارت استجابات معينة فى عقولهم .

إن عرض الأزياء الوحيد الذى سوف يروق للرجال هو ذلك الخاص بأثواب السباحة .

إن النساء العصريات لديهن نوعان أساسيان من الملابس : الملابس المخصصة للعمل ، والملابس غير المخصصة للعمل . وملابس العمل تضعها على قدم المساواة مع الرجال والنساء الأخريات فى نفس المجال ، وتمكنها كذلك من التفوق على باقى السيدات عن طريق إبراز نجاحها وقوتها ، وأهميتها ، ومدى الرغبة فيها .

والسبيل للتعرف على الثوب المناسب للعمل سهل للغاية ، فكيف يتوقع الشخص ـ الذى تريدين التأثير عليه ـ المظهر الذى ستبدين عليه ؟ ماذا يجب أن يكون عليه شكل زينتك ومجوهراتك وتسريحة شعرك وملابسك لكى تؤكدى أنك مصدر ثقة وذات كفاءة فى العمل ؟

إن كنت تعملين فى أحد المجالات التى تحتاج إلى استخدام الخبرة الفنية والإدارية مع الرجال ، فإن معظم عوامل الجذب التى ناقشناها ستكون غير مناسبة . أما إن كنت ـ على الجانب الآخر ـ تشغلين وظيفة فى مجال تصفيف الشعر أو مساحيق التجميل أو الملابس ، فإن العديد من العوامل التى ذكرناها آنفاً ستجدى معك نفعاً كبيراً .

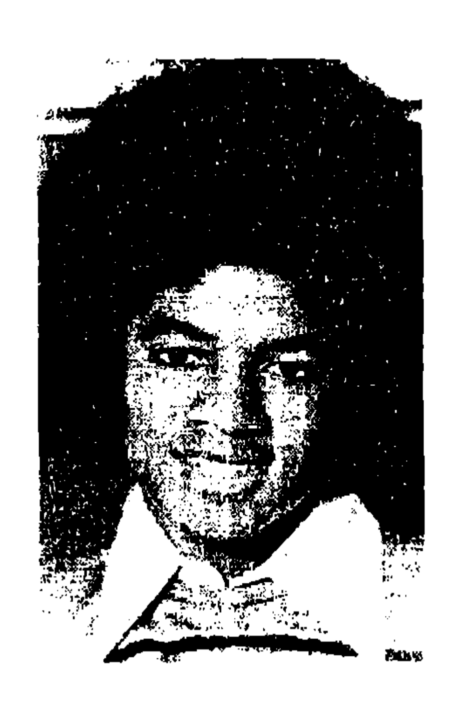
جراحات التجميل

يختار العديد والعديد من الأشخاص اليوم الخضوع للجراحات التجميلية لتحسين مظهرهم . ففى الولايات المتحدة وحدها ، يفضل أكثر من مليون شخص سنوياً الاستلقاء تحت سكين الجراح التجميلى . والسبب الأساسى فى اختيار الأشخاص لمثل هذه الإجراءات هو تعزيز ثقتهم بأنفسهم وصورتهم الذاتية عن طريق إضافة بعض العوامل التى ناقشناها سابقاً . والشخصيات الشهيرة هم أكثر المترددين على عيادات جراحى التجميل .

فعلى سبيل المثال : خاض " مايكل دوجلاس " عملية لشد العينين ، وأجرت " باميلا أندرسون " عملية تكبير للثدى . أما " مايكل جاكسون "

و " شير " فلم يتركا إجراءً تجميلياً إلا وقاما به ، وكنتيجة لذلك فعلى كليهما التأكد من البقاء بعيداً عن الشمس والأنابيب الحرارية ! ربما تكون أكثر النساء جاذبية فى العالم مختبئة فى مكان ما فى العالم ، ولكننا لن نتمكن من إيجاد هذه المرأة مطلقاً ، ذلك أنه حسبما نرى ونسمع فإن معايير الجمال أصبحت مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالملابس الأنيقة ، والبرامج الغذائية ، ومساحيق التحميل ، والتدريبات الرياضية ، وحصص الرقص ، والمصورين الماهرين ، والجراحات التجميلية .





مازال " مايكل جاكسون " يؤكد أنه لم يغير من شكله .

وعمليات التجميل ليست سمة من سمات العصر الحديث ؛ فقبل قرون من إجراء عمليات شفط الدهون وتكبير الثدى ، كانت توجد الجوارب المبطنة التى كان يرتديها الرجل ذو ربلة الساق الهزيلة ، ومشد الصدر الحديدى الذى يبلغ عرضه ١٦ بوصة للسيدات البدينات ، والأرداف المستعارة التى كانت تزيد من حجم وركى ومؤخرة المرأة .

إن الشخص العادى معرض أسبوعياً لرؤية أكثر من ٥٠٠ صورة لأشخاص " رائعين " فى المجلات والصحف ، وعلى لوحات الإعلانات ، وفى التلفاز . ومعظم هذه الصور هى ناتج التكنولوجيا الحديثة مثل موضات تصفيف الشعر ، ومساحيق التجميل ، وبرامج الحاسوب ، ومؤثرات ضوئية معينة ـ أى أنها نادراً ما تكون صوراً لأناس حقيقيين .

إن كان بوجهك ندوب ناتجة عن حب الشباب ، أو لديك وحمة ، أو أى عيب لا يروق لك ، فإن بإمكانك أن تفكر فى الخضوع لعملية تجميلية ، ومعظم من أجروا مثل هذه العمليات أعربوا بعد ذلك عن سعادتهم بالنتائج .

لا تقرئى المجلات النسائية مطلقاً ، فهي سوف تجعلك فقط تشعرين بالقبح .

إن أكثر العمليات التجميلية شيوعاً فى اليابان هى عملية توسيع العين ليبدو المرء مثل القوقازيين . إن اليابانيين يمتازون بأن لهم ثلاثة جفون للعين فى مقابل اثنين لدى الإنسان القوقازى ، وهذه الجراحة التجميلية تزيل الجفن الثالث وتفتح العين .

غير أنه من المهم أن يعى جميع الأشخاص أن العملية التجميلية لن تجعل منهم أناساً أفضل ، أو تجعل حب الآخرين لهم أقوى ، أو تمحو مشكلاتهم من سجل الوجود . وبالمثل فإن أى شخص يصدر حكماً عليك بناءً على مظهرك ما هو إلا شخص يعانى مشكلات فى ثقته بنفسه ، وليس هو الإنسان الذى ترغب فى أن يكون لك صلة به .

الجانب الآخر للجاذبية

سجل كتاب " لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط " آراء ١٥٠٠ شخص من الرجال والنساء عما يتطلعون إليه فى شريك حياتهم . وإليك القوائم :

السمات التى يتطلع إليها الرجال

أ ـ فى امرأة يلقاها لأول مرة	ب ـ فى شريكة حياته
جمال الوجه	الشخصية
الجسد الجميل	جمال الوجه
الصدر	الذكاء
الأرداف والخصر	حس الفكاهة

إن القائمة " أ " توضح لنا ما نعلمه ونستوعبه بالفعل ـ فالرجال هم مخلوقات تعتمد إلى حد كبير على حاسة الرؤية وتحب أن ترىَ نساءً جذابات . ومعظم النساء يفهمن هذه الحقيقة ، ولا تلبث الأبحاث العملية أن تؤكدها مراراً وتكراراً ، على الرغم من أنه قد لا يكون من " اللائق سياسياً " الاعتراف بهذه الحقيقة . فالمنادون بالمساواة بين الرجل والمرأة يشمئزون بشدة من فكرة الحكم على المرأة بناءً على مظهرها الجسمانى ، ويصفون الرجال بأنهم سطحيون . وهذا لا يغير من حقيقة أن الرجال يستجيبون للمرأة بصرياً ـ وعلى نحو طاغٍ ـ عند أول لقاء . إن السمات المدرجة بالقائمة " أ " هى بالتأكيد بصرية ، فى حين أنه لا يوجد من بين سمات القائمة " ب " ما يعتبر بصرياً سوى جمال الوجه .

إن الجاذبية الشكلية تمثل ٥٠٪ مما تملكه ،
و ٥٠٪ مما يظن الآخرون أنك تملكه .

إن هذه الدراسة المسحية توضح شيئين . أولاً : إن الرجال يهتمون بالخصائص الشكلية التى تراها أعينهم عند مقابلة امرأة للمرة الأولى . فبالنسبة لهم فإن الكيفية التى تظهر بها المرأة أكثر أهمية لهم مما إذا كانت تملك جسداً جميلاً أم لا . وهذا يعنى أن الطريقة التى ترتدى بها المرأة ملابسها ، وتزينها وتألقها تجعل الرجل يمنحها المزيد من النقاط بغض النظر عن أية عيوب جسدية قد تعانى منها . ثانياً : فى شريكة الحياة ، يهتم الرجل بشخصية المرأة ككل ، وذكائها ، وحس الدعابة لديها أكثر من اهتمامه بجسدها ، ولكن مازال عنصر الجاذبية والجمال يتصدر قائمة شروط الرجل فى زوجته المستقبلية . والأخبار الحسنة هو أنك تملكين زمام السيطرة على ٩٠٪ من مظهرك وتستطيعين أن تغيرى به ما تشاءين .

إن تمتعك بحس الفكاهة كامرأة لا يعنى أن تلقي
النكات ، ولكن أن تضحكى على نكاته .

بسبب الأهمية الكبيرة للدلائل البصرية بالنسبة للرجل ، فإنه ـ دون وعى ـ ينظر لما تفعله المرأة بمظهرها وما لا تفعله على أنه مقياس لقدار احترامها

وحبها له . فهو يعتقد أنها إذا أمضت وقتاً فى الاهتمام بمظهرها ، فهذا يعنى أنها تريد منه الانجذاب إليها . لذا فإن إحدى أكبر الشكاوى التى يرددها الرجال وهم يقومون بإجراءات الطلاق أن زوجاتهن بعد الزواج يتركن مظهرهن ليصبح رثاً للغاية . إنهم يشعرون بأن زوجاتهم استغللن مظهرهن لكى يجذبنهم إليهن ، ولكن بعد الزواج يشعرن بأنه لا داعى لأن يقمن بذلك بعد الآن . إن معظم الرجال يصابون بخيبة الأمل حينما يجدون أن زوجاتهم يهتممن بمظهرهن فقط أثناء ذهابهن لأعمالهن . ومع ذلك فإن المرأة تندهش من مثل هذا التفكير ؛ ذلك لأنها ستظل تحب الرجل مهما بدا شكله .

حل

إن مظهرك يؤثر على استجابة الآخرين ومعاملتهم لك ، وكذلك يترك أثراً على تقديرك لنفسك وسلوكك . ربما قالت لك جدتك ذات يوم : " إن الناس لا يجب أن يحكموا على كتاب من عنوانه " ، ولكن الحقيقة هى : نعم ، إنهم يفعلون ذلك . إن معظم العناصر المكونة لشكلك الخارجى تخضع لسيطرتك . ويوجد بمعظم الكليات أقسام خاصة بالسلوكيات تعلمك كيف تمشين ، وتجلسين ، وتتحدثين ، وترتدين ملابسك ، وتضعين مساحيق التجميل ، وما إلى ذلك ، كما تكتظ المكتبات بكتب من نفس النوعية . أضف إلى هذا أن المتاجر الكبرى تقدم للعملاء خدمة مجانية ، وهى تعليم العملاء من النساء كيف يخترن ويضعن مساحيق التجميل . كما أن العاملات فى محلات الملابس لن يترددن فى أن يعلمنك كيف تختارين وترتدين ملابسك . وبإمكانك كذلك البحث عن مصفف شعر ماهر وسؤاله النصيحة عن أفضل تسريحة شعر لك ، ويستطيع طبيب الأسنان أن يصلح لك أسنانك .

إن وزنك أيضاً يخضع لكامل سيطرتك . لذا فاذهبى إلى متخصص تغذية ليدلك على العادات الغذائية السليمة ، وانضمى لنادٍ صحى لتتمتعى باللياقة التى ترغبينها . وإن شعرت بأن ذلك ضرورى ، فأجرى عملية تجميلية بأنفك أو صدرك كهدية لنفسك فى عيد ميلادك . ففى القرن الحادى والعشرين ، ليس هناك ما يمكن أن يمنعك من أن تبدى بالمظهر الذى ترغبينه .

سألت امرأة رجلاً : " هل ستظل تحبنى عندما أصبح عجوزا وذات شعر أبيض ؟ " فأجابها الرجل : " لن أظل أحبك فقط ، ولكنى سأراسلك أيضاً " .

إننا لا ننصح المرأة بأن يصبح مظهرها هو شغلها الشاغل كشأن كثير من النساء ، ولكننا فقط نؤكد أنه من الضرورى أن تبذل المرأة بعض الجهد للاعتناء بمظهرها وإبراز جمالها على أفضل نحو ممكن . وكما قالت " هيلينا روبنشتاين " : " لا توجد نساء قبيحات ، هناك فقط نساء كسالى " .

لا توجد نساء قبيحات ، هناك فقط نساء كسالى .
" هيلينا روبنشتاين "

والأهم من كل ذلك هو أنه بإمكانك أن تبدى أكثر جاذبية عندما تتعلمين مهارات جديدة وتعرفين المزيد عن الحياة . فالجميع ينجذبون لهذا الشخص الذى يستطيع التحدث عن عدد كبير من الموضوعات الشيقة .

عندما تنظر إلى لائحة أفضل أربعين أغنية من أغانى البوب على مستوى العالم ، ستجد أن أكثر الألبومات الغنائية جماهيرية ومبيعاً هى تلك التى لم يقم بتأليفها أو غنائها أفضل الموسيقيين فى العالم ، ولكن مجرد أشخاص استطاعوا إدراك ما يحتاجه الجمهور . فقد قاموا بكتابة الكلمات وتأليف الموسيقى وفقاً لنهج معين ثم نشروا أعمالهم فى الأسواق لتحقق نجاحاً مدوياً . إن أفضل الموسيقيين فى العالم مازالوا غير معروفين بعد ، فقط يجلسون فى منازلهم إلى أن يتم اكتشافهم . ونفس الشيء يسرى على كون المرء ذا شعبية أو جذاباً .

قد ينجذب كلٌ من المرأة والرجل لبعضهما البعض على أساس ما يتمتع به كل منهم من مقومات جسدية ، ولكن الأبحاث أثبتت أن العلاقات طويلة المدى تقوم فى الأساس على العقل أكثر من الجسد . والعامل الأساسى لنجاح أى علاقة هو ذلك التألق الداخلى الذى ينبع من الثقة سواء كانت تلك الثقة على المستوى الجنسى أو العاطفى أو المهنى . دعنا نُعد صياغة الأمر فى كلمات

أخرى : حاول أن تصبح شخصية جذابة حقاً ولن يلاحظ الجنس الآخر عيوبك الجسدية .

الخلاصة

إنها لحقيقة لا مجال للشك فيها أن مظهر المرأة قد يلفت انتباه الرجل إليها أو ينفره منها فى أى وقت أثناء علاقتهما ، وهى حقيقة تجعل العديد من النساء يستشطن غضباً ؛ فهن يعتقدن أنه ليس من العدل أن تجعل التجاعيد والشعر الأبيض من الرجل شخصاً حكيماً ومميزاً ، فى حين لا تجعل منها إلا امرأة عجوزاً . بيد أن تلك هى حقيقة من حقائق الحياة . وهناك حقيقة أخرى هى أنه فى بعض الأحيان يصبح الجو سيئاً وممطراً ورعدياً ، إلا أنه لا معنى إطلاقاً أن نضيق ذرعاً من هذا مرددين أن ذلك ليس عدلاً أو أنه يعوق حدثاً مهماً ؛ فالطقس هو الطقس مهما كان رأيك فيه . ولكن عندما تتقبل مثل هذه الحقيقة ، فبإمكانك أن تعد نفسك لها بتجهيز مظلة ، وارتداء معطف ، وقبعة ، وقفازين ، أو كريم واقٍ من أشعة الشمس . وبهذه الطريقة تستطيع الخروج في
الجو السيئ وتستمتع وتحظى بوقت سعيد . فلا جدوى إطلاقاً من أن تبقى داخل منزلك تتذمر من أمور ليس بإمكانك تغييرها . وهكذا هو الحال مع الطريقة التى يفكر بها الرجال ؛ لذا لا تحاربيهم ولكن روضيهم .

إن كنت غير راضية عن أى شيء فيما يخص مظهرك ، فقط قومى بتغييره .

الفصل العاشر

اختبار مدى جاذبية الرجال

هل تراك النساء شخصاً مرهف الحس أم متبلد المشاعر ؟

ما مقدار الجاذبية التى تراها النساء بك ؟ هل تجدك النساء شخصية كريهة أم شيقة ؟ شخصاً منفراً أم لطيفاً ؟ أجر هذا الاختبار الآن لتعرف بالضبط كيف تنظر إليك النساء ومقدار انجذابهن إليك . وفى الفصل التالى سنعرض عليك الخصائص السرية التى تتطلع إليها النساء فى الرجل . إن هذا الاختبار يقوم على النقاط الخاصة بمظهرك الجسدى وشخصيتك التى تحرزها كلما قابلتك امرأة ، وسوف يخبرك إن كنت تبلي بلاءً حسناً فى هذا الصدد أم لا . وبمجرد أن تنتهى من الاختبار ، اسأل بعضاً من صديقاتك أن يقيمنك على أساس تلك الأسئلة ، وقارن بين النتائج .

أجر الاختبار

١. سوف تظهر فى البرنامج التليفزيونى " اللقاء الأول " وتسألك المرأة التى على وشك أن تقابلها : كيف يبدو مظهرك الجسمانى ، فبماذا ستجيبها ؟

أ. يأخذ جسمك شكل حرف " V " .
ب. يأخذ شكلاً مستطيلاً .
ج. يأخذ شكلاً دائرياً .

٢. أعتقد أن الرجل يجب :

أ. أن يعرف امرأة واحدة فقط طيلة حياته .
ب. أن يكون وفياً ، ولكن لا بأس من بعض العلاقات الغرامية . القصيرة ؛ فهى تعزز العلاقة طويلة الأمد .
ج. عدم التقيد بعلاقة واحدة ؛ فتعدد العلاقات سيكون هو العرف السائد فى المستقبل .

٣. ما حجم الشعر الذى تملكه ؟

أ. حوالى نصف حجم الشعر الطبيعى (مثال : خط من الشعر مرتد للوراء) .
ب. لديك معظم حجم الشعر الطبيعى .
ج. أصلع أو تزيل شعرك تماماً .

٤. سألت العديد من الأشخاص أن يصفوا لك كيف يبدو فمك ، فكيف جاءت إجاباتهم ؟

أ. يبدو باسماً .
ب. عادى أو يتجه لأسفل .
ج. لطيف أو رقيق .

٥. ما نوع الحس الدعابى الذى تمتلكه ؟

أ. لا أمتلك أى حس دعابى .
ب. بإمكانى بث روح المرح فى الحفلات .
ج. يجب أن أنمى حس الدعابة لدى .

٦. كيف يمكن لامرأة أن تصف عينيك ؟

أ. غائرتان / لطيفتان .
ب. مرحتان / عابثتان .
ج. حانيتان / رقيقتان .

٧. انظر فى المرآة ، وصف أنفك وذقنك :

أ. عاديان ، ويبدوان متناسبين مع الوجه .
ب. أنف قوى ، وفك بارز .

ج. أنف وذقن صغيران .

٨. ما شكل فخذيك ؟

أ. عضليان / بارزا العظام .
ب. طويلان / خاليان من الدهون .
ج. مستديران .

٩. يعتبر دخلك :

أ. تحت المتوسط ، ولكننى أفضل أن أعمل بدوام جزئى .
ب. مناسب لسنى وخبرتى .
ج. فوق المتوسط بشكل ملحوظ .

١٠. قس حجم ردفك واقسمه على حجم وركيك ، ثم اضرب الناتج × ١٠٠ ، فعلى سبيل المثال : إن كان حجم ردفك ٣٦ بوصة ووركيك ٤٢ بوصة ، فإن نسبة الردف إلى الوركين لديك تبلغ ٨٥,٧٪ . تبلغ هذه النسبة لديك :

أ. ١٠٠٪ أو أكثر .
ب. ٨٥ إلى ٩٥٪ .
ج. أقل من ٨٥٪ .

١١. كيف يبدو بطنك عندما تمرر يدك فوقه ؟

أ. مثل البرميل .
ب. مثل الصرة .
ج. مسطحاً .

١٢. دعيت لحضور حفل سمعت أن به العديد من النساء اللاتى يحببن أن تثير إعجابهن . فماذا سترتدى ؟

أ. بنطال وقميص كلاسيك وحذاء لامع .
ب. حلة مكونة من بنطال واسع وسترة ملائمة له وحذاء رياضى .
ج. بنطال جينز وقميص وحذاء رياضى .

١٣. إن كانت هناك امرأة تشعر بالضيق أو الحزن :

أ. من غير المحتمل أنني سألاحظ هذا .
ب. سوف أعرف ذلك فوراً .
ج. إذا تحدثت معها لبرهة ، فعلى الأرجح أننى سأكتشف ذلك .

١٤. عادة ما :

أ. تترك لحيتك .
ب. تحلق وجهك بالكامل .
ج. تترك لحيتك لتنمو مدة ثلاثة أيام .

١٥. إلى أى مدى تتسع مداركك ؟

أ. أعرف الكثير عن الأشخاص والأماكن والأشياء .
ب. أستطيع أن أتحدث عن عدد لا بأس به من الموضوعات المتنوعة .
ج. أمتلك خبرة فى مجال عملى فقط .

درجاتك

السؤال الأول
أ = ٧ درجات
ب = ٥ درجات
جـ = ٣ درجات

السؤال الثانى
أ = ٩
ب = نقطة واحدة
جـ = صفر

السؤال الثالث
أ = ٣
ب = ٥
جـ = ٤

السؤال الرابع
أ = ٣ درجات
ب = نقطة واحدة
جـ = ٥ درجات

السؤال الخامس
أ = نقطة واحدة
ب = ٩
جـ = ٤

السؤال السادس
أ = نقطة واحدة
ب = ٤
جـ = ٥

السؤال السابع
أ = ٣ درجات
ب = ٥ درجات
جـ = نقطة واحدة

السؤال الثامن
أ = ٥
ب = ٣
جـ = نقطة واحدة

السؤال التاسع
أ = ٣
ب = ٥
جـ = ٩

السؤال العاشر
أ = ٣ درجات
ب = ٧ درجات
جـ = ٥ درجات

السؤال الحادى عشر
أ = نقطة واحدة
ب = ٥
جـ = ٤

السؤال الثانى عشر
أ = ٥
ب = نقطة واحدة
جـ = ٣

السؤال الثالث عشر
أ = نقطة واحدة
ب = ٩ درجات
جـ = ٧ درجات

السؤال الرابع عشر
أ = ٣
ب = ٤
جـ = ٥

السؤال الخامس عشر
أ = ٩
ب = ٧
جـ = ٣

الآن اجمع درجاتك لترى موقعك على سلم الجاذبية .

٩٠ نقطة أوأكثر

قط ظريف

يا إلهى ! إنك تجذب النساء كالمغناطيس . إنك ترسل الإشارات الصحيحة للنساء وتعرف كيف توظف مواطن قوتك لتجذبهن إليك . ولكن انتبه إلى الاهتمام الشديد بمظهرك ، فقد تظن النساء أنك تقوم بذلك عن عمد أو أنك مغرور للغاية ، مما سوف يقلل من شأنك فى نظرهن إلى درجة كبيرة . إن النساء لا يُرِدن رجلاً مغروراً ، فلا توجد امرأة تحب أن تنافسها مرآة فى حب الرجل .

٤٧ إلى ٨٩ نقطة

قط لا بأس به

معظم الرجال يندرجون تحت هذه الفئة . فأنت تستغل إمكانياتك المتاحة لجذب النساء استغلالاً عادياً . وإن كانت درجاتك تقارب ٨٩ درجة ، فليس عليك أن تبذل جهداً كبيراً حتى تصبح أفضل حالاً . فقط ارجع للأسئلة التى لم تحرز بها أعلى الدرجات واقرأ الفصل التالى لتتعرف على النصائح التى ستساعدك على التقدم . أما إن كانت درجاتك تقترب أكثر من ٤٧ ، فأنت بذلك تبلغ الحد الأدنى من المعدل المتوسط وتحتاج لبذل جهد مضن لكى يعلو مستواك . والفصل القادم سوف يريك كيف تفعل ذلك .

حتى ٤٦ درجة

قط الأزقة

أنت تجد السعادة فى بقائك فى الشوارع الخلفية ، كما أن أصدقاءك ورفقاءك أهم لديك من النساء . ولكنك إن أردت حقاً أن تصبح جذاباً فى أعين النساء ، فيجب عليك أن تطلب العون! النساء يحببن الرجال ذوى الشخصيات العظيمة ، والذين يجعلونهن يضحكن ، وهؤلاء الذين يشعرون باحتياجاتهن ، ومن لديهم الطموح والذكاء الكافيان لكى يرتقوا فى حياتهم . ولحسن الحظ ،

فبإمكانك تعلم معظم هذه الأشياء . فقط فكر فى المتعة التى ستحظى بهـا عنـدما تبدأ كل هؤلاء النساء فى حياتك فى التفكير فيك على نحو مختلف !

الفصل الحادى عشر

عوامل الجاذبية لدى الرجال

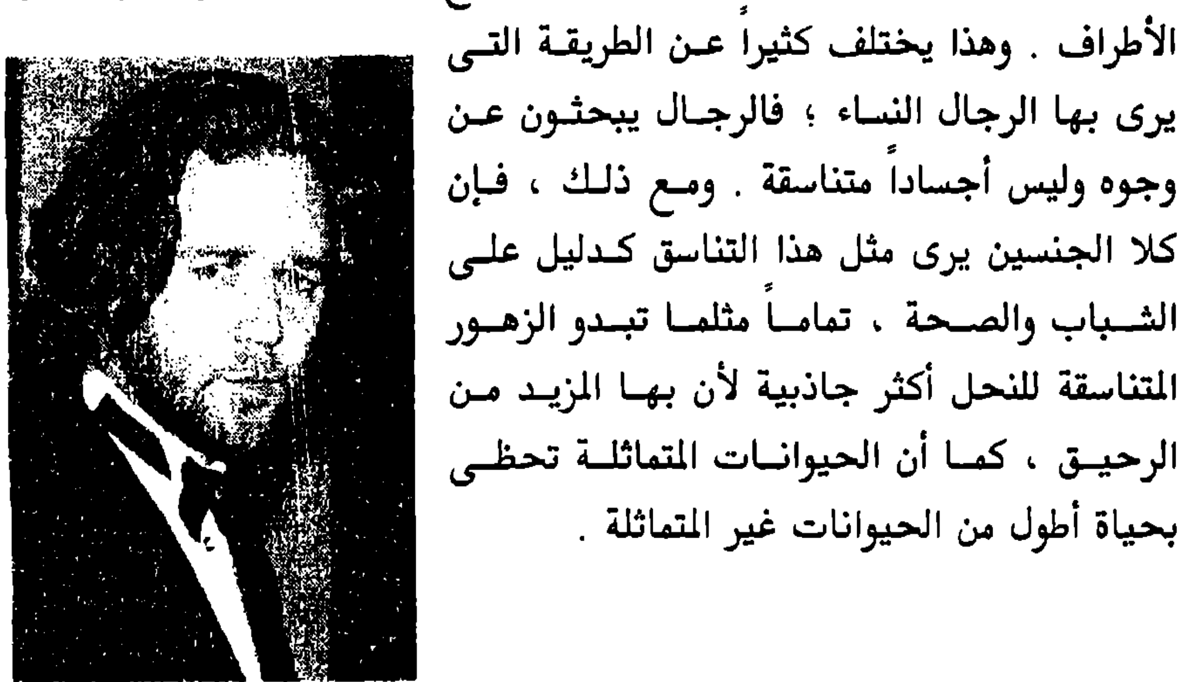
ما الذى تعجز المرأة عن مقاومته ؟

١. جسد رياضي .
٢. كتف وصدر عريضان وأزدع مفتولة العضلات .
٣. شعر كامل .
٤. فم صغير .
٥. عينان عطوفتان .
٦. أنف وذقن قويان .
٧. وركان رفيعان .
٨. بطن مسطح .
٩. لحية عمرها ثلاثة أيام .

هذه أكثر السمات الجسدية التى تجذب النساء مرتبة حسب الأولوية لديهن .

إن أول ما ستلحظه عن هذا الفصل الذى يدور حول عوامل الجاذبية لدى الرجال هو أنه يعادل نصف الفصل الذى يدور حول عوامل الجاذبية لدى النساء من حيث الحجم ، ولعل السبب فى ذلك ـ كما سبق أن أوضحنا ـ أن جسد المرأة تطور كأداة ترسل إشارات للرجل عن إمكاناتها كحامل صحى وناجح لجيناته . إن عوامل الجاذبية لدى المرأة معقدة حقاً ، أما نظيرتها لدى الرجل فتعد أبسط كثيراً ولا تتسم بكل هذا التعقيد .

منذ قديم الأزل ، والنساء ينجذبن للرجال المتمتعين بالصحة والقوة الذين يستطيعون توفير الغذاء والحماية لهن ولأطفالهن . ولم يتغير هذا الحال كثيراً ، بيد أن امرأة القرن الحادى والعشرين ترغب فى شيء إضافى لم تكن تعرفه المرأة فى العصور الأولى : إنها ترغب فى رجل يشبع احتياجاتها العاطفية . وبهذا فقد تطور عقل المرأة ليبحث عن صفتين متضادتين فى الرجل ـ الصلابة والرقة . وتعنى الصلابة أن يملك رجلها المختار فضائل ومزايا تنتقل جينياً لذريتها وتمنحهم فرصة أكبر فى البقاء . لذا سوف تجد أن المرأة تبحث عن رجل يشبه " جون واين " أو " راسل كرو " أو " بروس ويلز " ؛ فهم جميعاً يمتازون بالصلابة والرجولة الحقة . وإحدى الطرق التى تستطيع أن تكتشف بها المرأة إن كان الرجل يملك هذه الخاصية أم لا هى النظر إلى مدى تناسق وتماثل جسده ؛ مدى تناسق الشق الأيمن من جسده مع الشق الأيسر وتساوى طول الأطراف . وهذا يختلف كثيراً عن الطريقة التى يرى بها الرجال النساء ؛ فالرجال يبحثون عن وجوه وليس أجساداً متناسقة . ومع ذلك ، فإن كلا الجنسين يرى مثل هذا التناسق كدليل على الشباب والصحة ، تماماً مثلما تبدو الزهور المتناسقة للنحل أكثر جاذبية لأن بها المزيد من الرحيق ، كما أن الحيوانات المتماثلة تحظى بحياة أطول من الحيوانات غير المتماثلة .



إن تناسق جسد الرجل أكثر أهمية للمرأة من تناسق وجهه ـ وهذا ما يفسر أن أبطال الملاكمة مازال بإمكانهم جذب النساء .

ويمتلك العديد من الحيوانات والحشرات نفس هذه الخاصية . ففي حالة العقارب ـ على سبيل المثال ـ تأبى الإناث إلا أن تتزوج من الذكور ذوى الأذرع المتماثلة ؛ ذلك أن هؤلاء الذكور يتمتعون بقدرة أفضل على التكيف مما يسمح لهم بالتغلب على مشكلات ومصاعب الحياة . وهذه القدرة على التكيف تكمن داخل جينات الذكر ومن الممكن ـ إلى حد ما ـ أن تنتقل لذرية الأنثى . وبالتالى فإن التماثل بالنسبة للعقارب يعد بمثابة شهادة صحية ، وبناءً عليه يعد سبباً منطقياً بالنسبة للإناث لاختيار الذكور الذين يتمتعون بهذه الخاصية كأزواج لهن . ومع ذلك ، ففى جنس البشر يتأرجح اهتمام وانجذاب المرأة لتناسق وصلابة الرجل حسب دورة الطمث لديها .

توصلت إحدى الدراسات التى أجريت فى اسكتلندا إلى أن مدى الجاذبية التى قد تراها المرأة فى وجه الرجل تختلف حسب المرحلة التى تمر بها من دورتها الشهرية . فإذا كانت فى مرحلة التبويض ، فسوف تنجذب للرجل قوى البنية مفتول العضلات . أما إن كانت فى فترة الحيض فسوف تفضل منظر الرجل المضروب بمقص فى رأسه .

عندما تصل فرصة المرأة فى الحمل لأعلى مستوياتها (فى منتصف الفترة الفاصلة بين دورتين شهريتين) ، يزيد انجذابها ـ بشكل مؤقت ـ للرجل الصلب الذى يتمتع بصفات التناسق والتماثل .

أما عندما تكون المرأة بصدد اختيار شريك حياتها ، فإنها ستميل للرجل الذى سوف يسهم بإيجابية فى تعزيز علاقتهما وتربية الأطفال ، بغض النظر إن كان يتمتع بأى تناسق أم لا . ولكن عند الحكم على الجاذبية من منظور الشكل الخارجى فقط (والتى نعرض لها هنا) ، فإن التناسق يلعب دوراً مهماً ومؤثراً فى قرارات المرأة بشأن الرجال .

نتائج الأبحاث العلمية

أثبتت الأبحاث التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن الرجال الجذابين يتقاضون أجوراً تزيد على تلك التى يتقاضاها الرجال الأقل جاذبية بمقدار ١٢ إلى ١٤٪ (" هامرمش " و" بيدل ") . والجزء المثير للقلق فى كل هذا هو أن الأشخاص الجذابين يتلقون معاملة أفضل فى المحاكم ، حتى إنهم يحصلون على عقوبات أخف ويدفعون غرامات أقل (" كاستيول " ، و " وينش و " مور " ، ١٩٩١، و " داونز " و " ليونز " ١٩٩٠) . وفى " بنسلفانيا " أظهرت إحدى الدراسات التى أجريت على ٧٤ من المدعى عليهم من الرجال ـ قبل بدء محاكمتهم ـ أن المذنبين الجذابين لا يحصلون فقط على عقوبات أخف ولكن فرصتهم فى عدم دخول السجن تفوق نظراءهم من غير الجذابين بمقدار الضعف . ولعل هذا ما يفسر أن الرجال المخادعين يكونون دائماً جذابين .

كما وجدت دراسة أخرى أجريت حول قضايا التعويضات أنه عندما يكون المدعى عليه أكثر جاذبية من الضحية ، فإن الضحية تحصل على تعويض قدره ٥٦٢٣ دولاراً أمريكياً . أما إن كانت الضحية أكثر جاذبية ، فإنها سوف تحصل على مبلغ تعويض يصل فى المتوسط إلى ١٠٠٥١ دولاراً أمريكياً (" كولكا " و " كيسلر" ، ١٩٧٨) . وهذا يوحى أنه لو كان جميع الحاضرين بقاعة المحكمة معصوبى الأعين ، لاختلفت نتائج المحاكمات إلى حد كبير .

قد تكون هذه الحقائق محبطة ، ولكن الجانب الإيجابى منها هو أن لدى كل فرد الفرصة فى تحسين مظهره واتخاذ قرار بزيادة جاذبيته فى أعين الآخرين . وبالنسبة للرجال ، فإن استجابة النساء لهم تعتمد على عدة خصائص جسدية . وإليك هذه الخصائص مرتبة حسب أولوياتها لدى النساء :

أكثر الخصائص التى تجذب النساء للرجال :

١. الجسد الرياضى .
٢. الكتف والصدر العريضان والأذرع مفتولة العضلات .
٣. الشعر الكامل .
٤. الفم الصغير .
٥. العينان العطوفتان .

٦. الأنف والذقن القويان .
٧. الوركان الرفيعان والساقان العضليتان .
٨. البطن المسطح .
٩. لحية عمرها ثلاثة أيام .

عامل الجذب الأول : الجسد الرياضى

تحتل صفة الجسد الرياضى أو هذا الجسد الذى يتخذ حرف " V " قمة قائمة العوامل التى تجذب النساء للرجال . فالجسد الرياضى قوى البنية هو مؤشر على الصحة الجيدة ودليل على قدرة الرجل على الحصول على الغذاء ومحاربة الأعداء . وحتى فى زمننا هذا الذى تكثر فيه الادعاءات بوجود مساواة بين الرجل والمرأة وتعد صفات مثل انتفاخ العضلة ذات الرأسين والصدر العريض دون نفع تقريباً ، فمازالت مثل هذه الخصائص تستثير عقل المرأة أثناء عملية اختيارها لشريك حياة مناسب . ويروق الجسد الذى يتخذ شكل حرف " V " للمرأة لأنه يمثل عكس الصورة التى تبدو عليها هى ؛ فالمرأة تبدو مثل حرف " V " مقلوباً . وفى حين تجد النعومة والمنحنيات الكثيرة فى جسد المرأة ، توجد زوايا وعضلات مفتولة لدى الرجل ، وهذا الاختلاف هو ما يجعل المرأة تنجذب للرجل .

عامل الجذب الثانى : الكتف والصدر العريضان والأذرع مفتولة العضلات

إن الجزء العلوى من جسد القناص يمتاز بأنه عريض ويتدرج حتى يصل إلى وركين رفيعين ، فى حين أن جسد المرأة أقل عرضاً عند الأكتاف ولكنه يتدرج ليصبح أكثر عرضاً عند الوركين . ولقد خُلق جسم الرجل على هذا النحو ليتمكن من سحب الأسلحة الثقيلة عبر مسافات طويلة ولكى يحمل ما اقتنصه من فرائس للمنزل بسهولة .

وتعد الأكتاف العريضة صفة رجولية خالصة ، والتى عادة ما تحاول المرأة التى ترغب فى بث الثقة فى نفسها أن تستعيرها قليلاً . ولكى تفعل ذلك ، فإنها تضع يديها فوق وركيها لكى تجعل كتفيها تبدوان أكثر عرضاً ويبدو

جسدها أكبر حجماً ، وعادة ما ينظر الآخرون لزميلاتهن في العمل اللاتي يضعن بطانات الكتف كنساء أكثر ثقة فى أنفسهن وأكثر حسماً ـ ولنفس هذا السبب تجد أن القانون يفرض على العسكريين ارتداء دعامات كتفية فوق بطانات كتف السترات العسكرية . لقد تطور صدر الرجل ليتسع لرئتين كبيرتين يسمحان بتوزيع الأكسجين بفاعلية ويساعدانه على التنفس على نحو جيد أثناء الركض والمطاردة . وكلما زاد حجم الرجل ، حظى بالمزيد من الاحترام والتبجيل من الآخرين . والرجال والمراهقون فى عصرنا الحديث ما زالوا يساوون بين قوة بنية الجزء العلوى والرجولة الحقة . إن ساعد الرجل يمتاز بأنه أطول من ساعد المرأة ذلك لكي يصبح الرجل رامياً أفضل ويستطيع أن يصيب الهدف على نحو فعال ، وبالتالى يصبح عائلاً أفضل . كما أن نمو الشعر فى منطقة الإبط دائماً ما كان إحدى الخصائص القوية التى يتمتع بها الرجال . والتى تعمل على استثارة عقل المرأة . ونفس الشيء يسرى على شعر الصدر .

وليس هناك مجال للشك فى أن المرأة تنجذب للرجل ممشوق القوام ، بيد أن معظم النساء يبغضن الرجل الذى يهتم كثيراً ببناء قوته العضلية ، ذلك أن هذا يجعلهن يشعرن أن مثل هذا الرجل يهتم بجماله هو أكثر من اهتمامه بجمالهن . والخلاصة : الجسد الذى يتمتع باللياقة والصحة يجذب المرأة ، فى حين أن نوعية جسد " أرنولد شوارزينجر " تنفر المرأة .

ويوجد بصدر الرجل كذلك أعضاء الرضاعة لدى المرأة ـ الحلمتان والغدد الثديية . ولعل السبب فى ذلك يرجع إلى أن قالب الجسد الإنسانى هو فى الأساس أنثوى البنية . ولا تختفى الحلمتان والغدد الثديية حتى عندما يصبح الجنين ذكراً . وهناك آلاف الحوادث المسجلة فى التاريخ التى استطاع جسد الرجل بها إنتاج اللبن لأغراض الرضاعة فى ظروف المجاعات الشديدة ، مثل المجاعة التى تفشت فى معسكرات الاعتقال إبان الحرب العالمية الثانية . ولأن الرجال يحملون هذه الأعضاء الأنثوية فإنه يتم تشخيص ٥٠ حالة إصابة بسرطان الثدى بين الرجال سنوياً ، والذين توافيهم المنية إثر هذا المرض أسرع من النساء . ومن النادر أن تصل إلى مسامعك مثل هذه الحقائق ؛ ذلك أن الرجال المصابين بسرطان الثدى يشعرون بالخزى لإصابتهم بهذا المرض الأنثوى الخالص ، ويفضلون تكتم الأمر وعدم الخوض فيه .

عامل الجذب الثالث : الشعر الكامل

ظل شعر الرأس لدى الرجل على مدار التاريخ دليلاً على قوته العضلية . أما في العصور الوسطى فكان يعتقد أن للشعر قوى سحرية ، لذا فكانت تؤخذ خصلات من الشعر لتخزن في خزائن المحبين أو ليتم استخدامها في أغراض دينية . وفي عصور أخرى ، كان حلق شعر الرأس دليلاً على الذل ، ومن المعروف أنه عندما قص " شمشون " شعره ، فقد قوته إثر ذلك . إن رأساً يكتظ بالشعر طالما عكس قوة الرجل وصلابته ، وهنا تكمن جاذبية الشعر الكامل .

إن نحو ٥٠٪ من النساء يفضلن الرجل كامل الشعر ، في حين أن هذه الخاصية ليست على قدر كبير من الأهمية للخمسين بالمائة الأخرى من النساء اللاتي يجدن الرءوس الصلعاء أو المحلوقة أكثر جاذبية .

إن أسباب الصلع لدى الرجال وراثية ، وتعود في الأساس إلى إفراط الجسم في إنتاج الهرمونات الذكرية . هذه الهرمونات تغمر الجسد وتعمل على إغلاق غدد الشعر عند منطقة أعلى الرأس . وبسبب زيادة معدلات الهرمونات ، فإن الرجال الذين يعانون الصلع أكثر عدوانية وشراسة من نظرائهم مكتملي الشعر ؛ وبهذا تصبح هذه الخاصية سمة من سمات الرجال الأقوياء على غير العادة . كما أن هذه الصفة تبرز الاختلاف الجنسي بين الرجل والمرأة ، وتستثير العديد من النساء .



لقد قمنا بإجراء تجربة استخدمنا فيها صوراً لرءوس رجال أجرى عليها تعديلات عن طريق الحاسوب لتعكس مختلف درجات الصلع . وعرضنا هذه الصور على مجموعة من الأشخاص وطلبنا منهم إبداء انطباعهم الأول تجاه كل صورة وتخيل وضع صاحبها في مجال عمله . ولقد وجدنا أنه كلما زاد صلع الرجل ، اعتقد الآخرون أنه يحظى بمكانة ونجاح كبيرين ، وقلت مقاومة الآخرين له عند فرض سلطته . أما الرجل كامل الشعر - على الجانب الآخر - فقد ترك انطباعاً بأنه

أقل نفوذاً وقوة وأقل راتباً كذلك والعديد من الرجال يشعرون بالقلق حيال حالة الصلع التى يعانون منها فعلاً أو التى على وشك أن يعانوا منها ، ويشعرون بالإحباط من عدم قدرتهم على فعل أى شيء تجاه هذا الأمر (الطريقة الوحيدة لتجنب الصلع هو أن يُخصى الصبى قبل أن يصل لمرحلة البلوغ ، وهو إجراء لا ننصح به) . ولكن مثل هؤلاء الأشخاص يجب أن يدركوا أنهم فى مقابل الصلع يحظون بنفوذ هائل وجاذبية لا تقاوم .

أثناء قيامنا بإجراء الأبحاث اللازمة لتأليف كتابنا الذى حقق أعلى مبيعات : " النكات الوقحة وغير اللائقة سياسياً " Rude and politically Incorrect Jokes . (هاربر كولينز) ، اكتشفنا أن الرجال فقط هم من يروون نكاتاً حول الصلع ؛ فمن النادر أن تجد امرأة تقص عليك واحدة . وفى حين أن السبب فى ذلك قد يعود جزئياً إلى تعاطف المرأة مع شعور الرجل بالضيق من صلعه ، إلا أن هناك سبباً آخر وهو أن الرأس الأصلع صفة رجولية خالصة . إذن فإنه فى حقيقة الأمر لا ترى العديد من النساء أن الصلع هو موضع قصور يمكن السخرية منه ، بل على العكس من ذلك ، فالنساء سوف ينجذبن إلى الرأس الأصلع وصاحبه .

عاملا الجذب الرابع والخامس : الفم الصغير والعينان العطوفتان

عندما يشرع الرجال فى وصف شفتى المرأة أو عينيها ، فإنهم يستعينون بألفاظ مثل : جذابة ، فاتنة ، مغرية . أما حينما تريد امرأة أن تصف رجلاً بأنه يتمتع بعينين عطوفتين وفم رقيق ، فإنها تستخدم كلمات مثل : عطوف ، مرهف الحس ، مراعٍ لمشاعر الآخرين ، محب . وهذه الكلمات لا تستخدم حرفياً لوصف الملامح الجسدية ، وإنما تستخدمها المرأة لتعبر بها عن الطريقة التى تفسر بها سلوك الرجل ، مما يعد دليلاً آخر على وجود اختلافات بين الجنسين : فالرجل لا يرى إلا الملمح نفسه ، بينما تنظر المرأة إلى ما وراء الملمح بحثاً عن العاطفة .

وإذا كنا بصدد الحديث حول العينين ، فسوف نجد أن بياض العين لدى المرأة أكثر اتساعاً منه عند الرجل ، ذلك أن عقل المرأة مبرمج على أن يكون وسيلة اتصال قريبة المدى . ويعد بياض العين إحدى الوسائل التى تساعد على التواصل وجهاً لوجه ، حيث إنه يساعدك على ملاحظة اتجاه تحديق من

تتحدث إليه ، وبالتالى تفسير سلوكه . وذلك بالمقارنة بالحيوانات التى ليس لديها أى بياض فى العين ، أو لديها نسبة ضئيلة منه ، ولعل السبب فى ذلك هو أن الحيوانات تراقب فقط الإشارات الجسدية لبعضها البعض عن بعد . كما أن المرأة تفضل الرجل ذا العينين الداكنتين ؛ لأن العينين ذواتى اللون الفاتح تعكسان مظهراً طفولياً .

عامل الجذب السادس : الأنف والذقن القويان

منذ قديم الأزل وملامح وجه الرجل ـ الذقن والأنف والحاجبان ـ تمتاز بالقوة كى تحميه من اللطمات المباشرة فى الوجه أثناء العراك أو الاقتناص ، وقد ظلت هذه الملامح القوية إلى الآن إحدى علامات ودلائل الرجولة الحقة . والرجال الذين يتمتعون بمعدلات عالية من التستوسترون يمتازون بأن لديهم فكاً أكثر بروزاً وقوة مقارنة بغيرهم من الرجال ممن لديهم نسب أقل من هذا الهرمون ، وقد اعتاد الرجل الراغب فى تحدى رجل آخر الحرص على مد فكه للأمام . واللحية الصغيرة التى تشبه " لحية العنزة " تعزز من حجم الذقن الحقيقى وتجعل الرجل يبدو كأنه لا يقهر . ولكن مع الأسف ، فإن مثل هذه اللحية ترتبط فى أذهان الكثيرين بالشيطان ، مما يجعل من الصعب على صاحبها أن يلقى قبولاً وثقة فى مجال عمله . كما ارتبطت كذلك عملية سحب الذقن للخلف بالخوف والذعر ، وهى إحدى السمات التى يتصف بها شباب الطبقات الغنية ذوو الشخصيات الضعيفة ، لذا فإنها لا تحظى بأية شعبية لدى النساء .

منذ العصور الرومانية ، وهناك اعتقاد بوجود علاقة إطرادية بين حجم الأنف وعضوه التناسلى ، بيد أنه ليس هناك أى دليل أو بحث علمى يؤكد هذه الخرافة . ولكن ما تم إثباته حقاً هو أن أنف الرجل يتمدد نتيجة جريان الدماء به أثناء الذروة الجنسية وتعلو درجة حرارته بمقدار ست درجات تماماً مثل العضو التناسلى .

عامل الجذب السابع : الوركان الرفيعان والسيقان العضلية

إن ساقى الرجل القويتين هما الأطول مقارنة بسيقان الحيوانات الأولية ، كما أن وركيه الرفيعين يسمحان له بالركض بسلاسة عبر مسافات طويلة للمطاردة والقنص . ومن جانب آخر ، فإن وركى المرأة الأكبر حجماً يجعلان العديد من النساء يجدن صعوبة فى الركض ، حيث إن الجزء السفلى من ساقيها وقدميها عادة ما يتجه للخارج عند الجرى للسماح بالاحتفاظ لها بتوازن الجسم . وقد اكتشف أحد أبرز أساتذة علم النفس العصبى دكتور" ديفيندرا سينج " أن النساء يجدن أن الرجال الذين يتمتعون بنسبة خصر إلى ورك تصل إلى ٩٠٪ هم الأكثر جاذبية . بالإضافة إلى أن سيقان الرجال تجذب النساء فقط ؛ لأنها ترمز للقوة والصلابة .

عامل الجذب الثامن : البطن المسطح

قديماً ، عندما كانت هناك ندرة فى الغذاء ، كان البطن الكبير المنتفخ دليلاً على منزلة صاحبه العالية وقدرته على توفير الغذاء وتناوله كما يشاء . أما فى مجتمعنا الحديث حيث وفرة الطعام ، فقد أصبح البطن المنتفخ دليلاً على الانغماس فى الملذات وقلة الاهتمام بالصحة الشخصية . ولم تكن عضلات البطن المفتولة فى الرجل محط إعجاب الآخرين ذات يوم ، ولكن الإعجاب بهذه السمة فى الرجل بُث بداخلنا عن طريق صناع الألعاب الرياضية وأصحاب النوادى الصحية ممن يتوقون بشدة لإقناعنا بأننا لا نستطيع الحياة بدون البطن مفتول العضلات . ويعد " هرقل " و " هيمان " هما البطلين الوحيدين اللذين تمتعا ببطن ذي عضلات ، أما " سوبرمان " و " باتمان " فلم يحظيا بهذا الشرف . نعم ، لقد كان لهما بطن مسطح ، ولكنهما لم يهتما مطلقاً بأن يكون لهما بطن يشبه " لوح الغسيل " ، بل إن العديد من أبطال الماضى كانت لهم بطون منتفخة للغاية مثل هؤلاء الذين يظهرون فى إعلانات كعك " دانكن " .

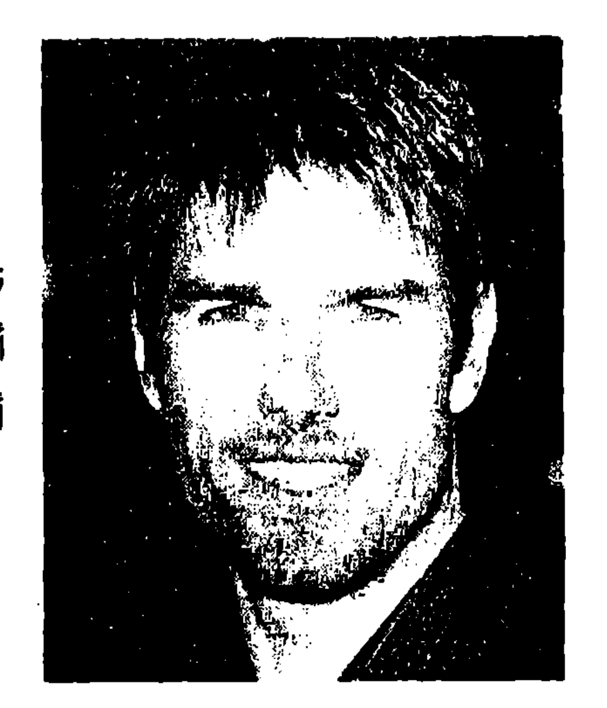
عامل الجذب التاسع : لحية لا يتجاوز عمرها ثلاثة أيام

الرجل هو المخلوق الوحيد من بين الحيوانات الرئيسية الذى ينمو شعر وجهه بدرجة تفوق شعر جسده كثيراً ، حيث نجد مثلاً أن القرد والشمبانزى ينمو لديهما الشعر فى كل مكان بجسديهما بنفس الدرجة . فأنت لم تر يوماً قرداً له لحية أو شمبانزى له شارب يشبه مقود الدراجة . والهرمونات الذكرية هى السبب وراء النمو الطويل لشعر الوجه . فإذا ما زاد معدل التستوسترون لدى الرجل فى أحد الأيام ، نما شعر وجهه سريعاً . وبناءً عليه ، فإن لحية عمرها ثلاثة أيام تعد دليلاً بصرياً قوياً على الرجولة ، والتى يستخدمها على وجه الخصوص هؤلاء الرجال الذين تبدو وجوههم طفولية بدونها للتأثير على النساء . فعلى سبيل المثال ، ترى معظم النساء أن " توم كروز " يبدو أكثر جاذبية عندما يترك لحيته منها عندما يحلقها تماماً .

ويعمل التوتر والمرض على قمع التستوسترون ، وهذا ما يفسر أن الرجل الذى يواجه ضغوطاً عصبية أو هذا المصاب بالمرض ليس بحاجة لأن يحلق كثيراً . مع ذلك ، فإن الرجل الذى يترك لحيته تنمو قليلاً فى منتصف اليوم يبدو كأنه يتوق للغاية ليصبح ممثلاً .



ما الخطأ بهذه الصورة ؟



توم كروز يبتسم فى تباهٍ بعدما أطلق لحيته لتنمو مدة ثلاثة أيام .

ما الذى ترغبه المرأة على المدى الطويل ؟

بعد إجراء العديد من استطلاعات الرأى ، خلصنا إلى أن ما يلى هو ما تبحث عنه المرأة فى الرجل :

ما تبحث عنه المرأة فى الرجل :

١. الشخصية .
٢. حس الدعابة .
٣. الحس المرهف .
٤. الذكاء .
٥. الجسد المتناسق .

إن الرجال لديهم قائمتان : واحدة خاصة بالمرأة التى لا يرونها إلا مرة واحدة ، وأخرى خاصة بشريكة الحياة ، أما النساء فلديهن قائمة واحدة فقط . إن النساء يتطلعن إلى إيجاد رجل عطوف ، وذكى ، ومرح ، ومخلص ، ومتفهم ، وهذه الصفات تتعارض مع الخصائص الجسمانية التى عادة ما يبحث عنها الرجل فى المرأة . إننا لا ننكر أنه إذا كان للرجل جسد جميل ، فإن المرأة ترى ذلك كميزة ، ولكنها ميزة تضعها المرأة فى نهاية قائمة أولوياتها بالنسبة لخصائص الرجل ـ ماعدا يوم أو اثنين فى الشهر عندما يتصدر " راسل كرو "

قمة قائمة أولوياتها . وبعكس الرجل ، فإن المرأة لا تتذرع بمظهر الرجل ومدى تألقه وتعتبرهما مقياساً لمدى حبه لها ، ولكنها بدلاً من ذلك تقيس درجة حبه بالطريقة التى يعاملها بها . فإن كان الرجل يتمتع بذوق سيئ فى ارتداء ملابسه أو لم يعد بطنه مسطحاً كما كان ، وكانت المرأة تبغض هذا ، فإنها نادراً ما تثير أية جلبة بشأن مثل هذه المشكلات . إن هذه الفروق الجوهرية بين الرجال والنساء تتسبب فى الكثير من مشاعر الإحباط وسوء الفهم لكلا الجانبين ، ولكن النساء بحاجة لأن يفهمن أن مظهرهن يشكل أهمية كبيرة بالنسبة للرجل وأنه قد يؤثر على علاقتهن به على نحو خطير . والرجال من جانب آخر بحاجة لأن يستوعبوا حقيقة أن المرأة تحكم على علاقتها بالرجل وفقاً للكيفية التى يعاملها بها .

إن المرأة ترغب فى رجل حنون ، وعطوف ، ومتفهم ، ويستطيع التواصل معها ولكنه فى الوقت نفسه قوى البنية وصارم . ولكنها لا تستطيع أن تحظى بهذا الرجل ، حيث إن له بالفعل صديقاً حميماً .

لا تزال استطلاعات الرأى والاستفتاءات تثبت بما لا يدع مجالاً للشك أهمية الجاذبية الجسدية للمرأة بالنسبة للرجل ، وخاصة فى المقابلة الأولى بينهما ، حيث يقيم مقدار جاذبيتها فى أقل من عشر ثوان . أما إن كان الرجل بصدد اختيار شريكة حياته ، فإنه يستخدم معايير مختلفة تماماً لتقييمها . والمرأة تحب أن يتصف شريك حياتها بالجاذبية ، ولكن مظهر الرجل لا يعد بالغ الأهمية بالمقارنة بعمله أو مركزه الاجتماعى ، فهو مجرد ميزة إضافية ، وإلا فكيف لك أن تفسر النجاح المدوى الذى حققه " جيرارد ديبارديو " ؟ ومتطلبات المرأة فى الرجل لا تحتل إلا قائمة واحدة لا غير . فإن كان بإمكان الرجل أن يُضحك المرأة ، أو كان مشبعاً لمتطلباتها ، أو يستطيع التحدث فى مختلف الموضوعات ، أو لديه أهداف يريد تحقيقها ليرتقى بحياته ، فإنه بالتأكيد سيلقى قبولاً شديداً من قبل المرأة .

حل

كى تصبح رجلاً يتمتع بمزيد من الجاذبية ، فعليك أولاً أن تعمل على تنمية مهاراتك في التواصل . وبإمكانك الالتحاق بإحدى الدورات التعليمية المنتشرة بكل مكان لتتعلم كيف تتواصل بشكل فعال ، وتكوِّن صداقات ، وتترك انطباعاً جيداً لدى الآخرين ، وتنمى حس الدعابة لديك - فبإمكانك أن ترى من خلال القائمة كيف أن النساء يحببن الرجل الذى يضحكهن . ونحن نوصيك بقراءة كتابى " لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط " (أوريون) و " ما تريد النساء أن يعرفه الرجال " لـ " باربرا دو أنجليز " (ثورسنز) - فهما سوف يساعدانك حقاً فى هذا الصدد . والخطوة التالية التى عليك اتخاذها هى النهوض من سباتك والتقدم لوظيفة أفضل ؛ فالنساء ينجذبن للرجال الذين يبدون رغبة فى الارتقاء بحياتهم وتحسين مستوى معيشتهم . وحتى النساء المستقلات مادياً ينجذبن إلى الرجل الذى بإمكانه أن يكون عائلاً وموفراً ممتازاً للحماية . وعلى الرغم من أن المرأة قد لا تكترث كثيراً بموارد الرجل ، فإن عقلها مازال مبرمجاً على الانبهار بالرجل الذى يرتاد الكثير من الأماكن . وهذا لا يعنى أنك يجب أن تصبح " دونالد ترامب " ، لكن كل ما نعنيه أنه يلزمك أن تضع بعض الخطط والأهداف التى تعمل على تحقيقها على مرأى من الجميع .

التحق بدورة تعليمية لتوسع مداركك المعرفية ، فسوف يساعدك هذا على الخوض مع النساء فى مختلف الموضوعات . لقد اعتاد الرجال توفير الطعام للنساء لآلاف السنوات ، لذا ما المانع أن تتعلم الطهو - فهذا يستثير الجزء البدائى من عقل المرأة . ولطالما كان الرقص أحد الأمور التى تعشقها المرأة ، لذا انطلق الآن وخذ دروساً فى الرقص . إن الرجل الذى يستطيع الطهو والرقص (ليس من الضرورى أن يقوم بكليهما فى نفس الوقت) هو الأكثر جاذبية بالنسبة للمرأة دوماً .

بإمكانك دائماً أن تعرف أفضل سنة فى حياة الرجل - حينما تكون موضة تسريحة شعره مازالت سارية .

وأخيراً ، اشترك بأحد النوادى الصحية ليكتسب جسدك اللياقة . كما عليك أن تغير تسريحة شعرك كل ثلاث سنوات على الأقل . إن طريقة حلق الرجل

لشعره وطريقة إطلاقه لشاربه ولحيتـه عـادة مـا يرتبطـان ارتباطـاً وثيقـاً بأفضـل مرحلة فى حياته ـ والتى عادة ما تكون حول سن العشرين .

إذن لم يعد هنالك أية أسباب يتذرع بها الرجال لعـدم قيـامهم بـالأمور التـى يرغبونها فى الحياة . لذا لا تتذمر وافعل فقط ما يتوجب عليك فعله !

الفصل الثانى عشر

" هل أبدو ممتلئة فى هذا الثوب ؟ "

لماذا يكذب الرجال ؟ .



رجل يخضع لاختبار كشف الكذب

يقسم لك زوجك أنه لم يعد يفكر فى زوجتـه السـابقة ، ولكنـك تعلمـين أنـه يحتفظ بصور لها فى درج مكتبه . إن غريزتك الأنثويـة تـأبى إلا أن تخـبرك أن شيئاً ما ليس على ما يرام ، ولكنـك تعجـزين عـن إثبـات شـكوكك هـذه بـدليل واضح .

لم تأت خطيبتك فى الموعد الذى حددتماه ليلة أمس متذرعة بحجـة أنهـا أو كلبتها أو والدتها لم يكونوا على ما يـرام . ولكنـك تعلـم جيـداً أنهـا لم لم تكـن متعبة وأن والدتها ليست على قيد الحياة ، وأنهـا لا تمتلـك كلبـاً . لقـد بـدأت الشكوك تساورك . هل تكذب خطيبتك عليك ؟

الكذب : موقف يعمد فيه أحد الأشخاص إلى تضليل شخص آخر .

من يكذب ؟

لا يوجد من لا يكذب . ومعظم الرجال والنسـاء يكـذبون فـى اللقـاءات الأولى بينهم حينما يريد كل طرف أن يظهر أمام الآخر بأفضل صورة ممكنـة . وأغلـب الكذب الذى يصدر عن الآخرين هو كذب أبيض ، وهم يلجئون لمثل هـذا النـوع من الخداع كوسيلة للتعايش مع غيرهم دون عنف أو مشاعر عدائية ؛ ذلـك أننـا عادة ما نفضل أن نسمع الحقيقة وقـد حـدث بهـا بعـض التشـويه بـدلاً مـن أن نسمع الحقائق المجردة كما هى . فأنت على سبيل المثال لو كان لك أنف كـبير للغاية ، فإنك لن ترغب فى سماع هذه الحقيقة ، وإنما سـوف تفضـل أن يقـال لك إنه لا بـأس بـه ، أو أن لا أحـد يلاحـظ هـذا الأمـر ، أو أن حجمـه يلائـم وجهك بالشكل الأمثل .

مثل قديم : " قل الحقيقة دائماً ، ثم فر هارباً " ..

إن كنت قد تحريت الصدق التام وقلت الحقيقة لكل شخص قابلته على مدار الأسبوع الماضى ، فأين سوف تكون الآن ؟ فى المستشفى ؟ فى السجن ؟ ربما ، إن كنـت قـد تفوهـت بـنفس الكلمـات التـى كانـت تـدور فـى مخيلتـك وأنـت

تتحدث ، ماذا كان يصبح رد فعل الآخرين ؟ سيحدث أمر واحد دون شك : ستصبح بلا أصدقاء وعلى الأرجح عاطل عن العمل . تخيل مثل هذا الحوار :

" مرحباً يا " ماريا " ، إنك تبدين فى حالة مزرية . لماذا لا ترتدين مشداً للصدر حتى تخفى هذين الثديين المترهلين قليلاً ؟ "

" مرحباً يا " آدم " . لِمَ لا تذهب لأحد أطباء الأمراض الجلدية ليعالج لك كل هذه البثور القبيحة التى تغطى وجهك ؟ إن ملابسك غير مهندمة تماماً . أخبرنى أيضاً لِمَ لا تحلق شعر أنفك ؟ "

" إنها لسيارة جميلة حقاً تلك التى اشتريتها يا " ميشيل " ، ولكن طفليك مفرطى النشاط سوف يدمرانها لك على وجه السرعة . إنك كأم ، لا تعى أى شيء " .

إن ما ورد بهذه الأمثلة هو الحقيقة ، أما الكذب فسوف يكون : " مرحباً يا " ماريا " ، إنك تبدين رائعة " ، " مرحباً يا " آدم " ، إنك تبدو وسيماً اليوم " ، " إنك أم عظيمة حقاً يا " ميشيل " " .

متى كانت آخر مرة كذبت فيها ؟ حسناً ، ربما لم تكذب حقيقة ، ولكنك حملت أحد الأشخاص على بناء افتراض خاطئ على أساس ما قلته أو لم تقله له ، أو ربما تكون قد لجأت إلى كذبة صغيرة حتى لا تجرح مشاعر هذا الشخص . ربما كانت مجرد كذبة بيضاء لا ضرر منها ، وقد تكون قد قلت لشخص ما إنك معجب بتسريحة شعره ، أو ديكور منزله ، أو زوجته الجديدة فى حين أنك لست كذلك ، أو لا ترغب فى أن تكون أنت من يخبره بالحقيقة المؤلمة . وربما تكون قد بالغت قليلاً فى سرد مزايا قرض ما أو إحدى الوظائف لكى تكسب لنفسك مكانة أفضل .

وعندما كنت بصدد بيع سيارتك ، فإنك على الأرجح قد نسيت أن تذكر سلسلة حوادث تسرب الزيت من المحرك عندما كنت تصف مدى جودة حالة السيارة . وعنما أعلنت فى الجرائد أن منزلك للبيع ، قصدت ألا تكتب جزئية وقوعه أسفل طريق جوى للطائرات مباشرة . وربما تكون قد صبغت شعرك لتبدو أصغر سبع سنوات من عمرك الحقيقى ، أو أتيت بخصلات الشعر القليلة

المتبقية لديك وجعلتها تستقر فوق المساحة الصلعاء من رأسك ، معتقداً أنك بذلك تستطيع خداع الآخرين ليظنوا أن رأسك مازال يكتظ بالشعر . هل سبق لك أن ارتديت حذاء ذا كعب عال لتبدى أكثر طولاً ، أو دعامات كتفية لتعزيز سلطتك ، أو وضعت أظافر صناعية ، أو تزينت على نحو مبالغ فيه ، أو ربما كذبت بشأن وزنك أو سنك ؟ إننا جميعاً بلا استثناء نكذب على بعضنا البعض . وبإمكانك تسمية ما نقوم به هذا كيفما تشاء ـ ولكنه دون شك كذب .

الأعداء فقط هم من يقولون الحقيقة ، أما الأصدقاء والأحباء فهم لا يتوقفون عن الكذب بدافع الواجب والإخلاص .

إننا نكذب لسببين : لنيل مكسب ما أو لتجنب أمر مؤلم . ومن حسن الحظ فإن معظم الناس يشعرون بشيء من الندم والاضطراب حينما يكذبون ، ويرون أنه من المستحيل الاستمرار فى إخفاء الحقيقة . وحينذاك يصبح بإمكان الطرف الآخر أن يدرك إذا كان ما يسمعه هو الحقيقة أم مجرد رياء وكذب . وبقليل من التمرس ، نستطيع رصد الإشارات السلوكية التى تدل على الكذب ، وتعلم كيفية فك شفرتها .

دراسة حالة : قصة " شيلا " و" دينيس "

اتفق " دينيس " وزوجته " شيلا " على أن يتناولا العشاء معاً على ضوء الشموع بالمنزل فى إحدى الليالى . فى هذا اليوم أعدت " شيلا " ثوباً مبهراً ، وذهبت لمصفف الشعر لتقلم شعرها وتصبغه باللون الأصفر ، وحرصت على التزين بعناية ، وارتدت حذاءً ذا كعب عال ، ووضعت قرطين متدليين فى أذنيها ، ثم تعطرت بأحد العطور الفرنسية الثمينة . وعندما عادت " شيلا " للمنزل انبهرت بالطريقة التى أعد بها " دينيس " المنزل استعداداً لعشائهما الرومانسى . فقد أضاء أنواراً خافتة ، وأدار موسيقى هادئة ، وأشعل النار بالمدفئة . وعندما دخلت " شيلا " غرفة الطعام أعطاها باقة من الورد وقادها برفق لطاولة الطعام المزدانة بالشموع . وبينما كانت تجلس هناك سعيدة بكل ما يحدث ، لاحظت أنه يضع العطر التى سبق وأخبرته أنها تحبه . لقد أصبحت جميع حواسها ـ سواء الرؤية أو السمع أو الشم أو اللمس ـ مستثارة للغاية وفى

أوج استمتاعها . بعد ذلك تحدث إليها بإنصات وهو يبتسم لها ويحدق إلى عينيها ويستحثها على مواصلة الحديث . شعرت " شيلا " بإطراء بالغ لأنها حظيت بكل هذا الاهتمام والحب من هذا الرجل الذى لا يشبه أى رجل آخر سبق والتقت به فى شيء . وقد افترضت أنه شعر نحوها بنفس هذا الشعور .

إذا استخدمنا كلمات مهذبة ومنمقة ، فسنطلق على هذا السيناريو عشاءً رومانسياً على ضوء الشموع . ولكن الحقيقة أنه مجرد مجموعة من الأكاذيب التى يصطنعها كلا الطرفين لنيل إعجاب بعضهما البعض . فعلى سبيل المثال : كان كل ما قام به " دينيس " له غرض واحد هو إرضاء " شيلا " ، حيث إن نمط حياة " دينيس " المعتاد لا يعرف شيئاً عن الأضواء الخافتة أو الموسيقى الهادئة ، كما أن ما يدور حديثه المعتاد حوله هو الرياضة فقط . إن كل هذه الإعدادات التى قام بها " دينيس " ما هى إلا مجرد خدعة ؛ فكل ما يرغبه حقاً هو ممارسة الجماع .

وعلى الجانب الآخر ، لم تكن " شيلا " أفضل من " دينيس " ، حيث كذبت عليه وخدعته بنفس مقدار خداعه لها وكذبه عليها . فلقد بالغت فى الاهتمام بمظهرها فقط لتبدو شديدة الجاذبية فى عينى " دينيس " . لقد قامت - عن عمد - بإرسال جميع إشارات الجاذبية التى سبق أن طرحناها فى الفصل التاسع حتى تحمله على الاهتمام الشديد بها . إن كل ما قالاه أو فعلاه فى هذه الليلة كان لأجل المكسب الشخصى فقط ؛ أى كانت الليلة بأكملها قائمة على الأكاذيب والخداع . ومع ذلك ، فإنك إن أخبرتهما بهذه الحقيقة ، فإنهما سينكرانها بكل ما أوتيا من قوة .

أنواع الكذب

هناك أربعة أنواع أساسية للكذب : الكذب الأبيض ، والكذب المفيد ، والكذب الخبيث ، والكذب بهدف الخداع . وكما سبق أن أوضحنا ، فإن الكذب الأبيض ما هو إلا جزء من حياتنا الاجتماعية يعيننا على ألا نجرح مشاعر بعضنا البعض عندما نعمد إلى قول الحقيقة المؤلمة والجافة . أما الكذب المفيد فهو ذلك الذى يستخدمه الإنسان لمعاونة ومساعدة الغير . فعامل الإنقاذ - على سبيل المثال - الذى يخرج طفلاً من عربة تحترق ويخبره بأن أباه وأمه

على ما يرام ، إنما يسدى خدمة لهذا الطفل ـ بالطبع على المدى القصير ـ حيث إنه لا يريده أن يتعرض لصدمتين فى ذات الوقت . والأطباء الذين يكذبون على مرضاهم وهم على فراش الموت كى يرفعوا من روحهم المعنوية أو يصفون لهم أدوية وهمية ، هم أيضاً يكذبون .

أثبتت الأبحاث أن نسبة ٣٠ إلى ٤٠ ٪ من المرضى يشعرون بمزيد من الراحة حينما يتناولون العقاقير الوهمية .

إن الكذب بغرض الخداع هو ما يعنينا هنا لأنه أكثر أنواع الكذب خطورة . وتكمن خطورة هذا الكذب فى أن الكاذب يعمد إلى جرح مشاعر ضحيته أو إحباطها لأجل صالحه الشخصى ، فعلى سبيل المثال : كانت هناك امرأة تدعى " جيرى " حذرتها إحدى صديقاتها من رجل كان يتودد إليها ، كانت " جيرى " أماً معيلة ليس لها العديد من العلاقات الاجتماعية ، لذا فعندما التقت بأب منفصل عن زوجته فى حضانة ابنها وبدا لطيفاً ، وحساساً ، وذكياً ، ومرحاً شعرت بالسعادة . بيد أن صديقتها " مارجى " كانت قد عقدت العزم على تحطيم قصة الحب هذه قبل أن تبدأ . فذهبت إلى " جيرى " وأخبرتها أن هذا الرجل معروف عنه أنه زير نساء متخصص فى تحطيم قلوبهن . ونظراً لحرص " جيرى " الشديد من الرجال وخوفها من أن يتعلق ولدها بأحد أصدقائها ، فقد حرصت على تجنب هذا الرجل . وبعد مرور شهر حدث أن قابلت " جيرى " هذا الرجل مصادفة فى المركز التجارى المحلى وهو ممسك بيد " مارجى " .

والكذب بغرض الخداع ينقسم إلى نوعين رئيسيين : الكذب عن طريق إخفاء الحقيقة والكذب عن طريق تزييف الحقيقة . فى النوع الأول لا يكذب الشخص حقاً وإنما يخفى معلومات . دعنا نفترض مثلاً أن " جيرى " علمت مصادفة بعد ذلك من صديقة أخرى أن هذا الرجل سبق أن خدع امرأة منذ فترة طويلة جاعلاً إياها توقع له عقداً بجميع أموالها ثم تركها مفلسة وفر بالمال . فى هذه الحالة بالطبع لن نستطيع إلقاء اللوم على " جيرى " لأنها لم تخبر " مارجى " بذلك . وعلى أية حال ، فإن " مارجى " لم تكن لتصدقها . ولكن فى الحقيقة إن قررت " جيرى " ألا تخبر " مارجى " بهذا الأمر ، فستصبح هى الأخرى كاذبة لأنها أخفت الحقيقة .

أما عند تزييف الحقيقة ، فيعمد الكاذب إلى تقديم معلومات زائفة على أنها حقيقية . فـ " مارجى " ـ مثلاً ـ خدعت " جيرى " عندما قدمت لها معلومات زائفة عن طبيعة الرجل الذى حاز على إعجابها ، وذلك كى تحظى به لنفسها وتأخذه منها . وهذا النوع من الكذب يقوم به الشخص عن عمد ، ولا يحدث مصادفة مطلقاً . أما النوع الرابع من أنواع الكذب وهو الكذب الخبيث فهو إما يكون بغرض الانتقام أو الانتفاع . والأشخاص الذين يجذبون انتباه العامة مثل الممثلين والأثرياء والسياسيين هم أهم مستهدفى الكذب الخبيث بغرض الانتفاع . فالصحفيون الذين يروجون القصص حول المشاهير ويبيعونها للصحف الصفراء والمجلات على الرغم من أنهم يعلمون أنها لا تمت للحقيقة بصلة ينتفعون من ذلك شأنهم شأن خصومهم فى مهنة الصحافة نفسها ، ومنافسيهم السياسيين ، وغيرهم .

وعادة ما يتم استخدام الأكاذيب الخبيثة ـ أو ترويج الشائعات ـ كأسلحة فى المواقف التنافسية . فالكاذبون الخبثاء يعمدون إلى تدمير سمعة وشخصية ضحاياهم باستخدام أكاذيب ذات تأثير مدمر وطويل المدى .

فقد تقوم إحدى الشركات ـ على سبيل المثال ـ بترويج شائعة مفادها أن منافسها الرئيسى يجابه صعوبات مادية شديدة الوطأة . وبالمثل ، فإنه ليس من غير الشائع أن تبدأ الأحزاب السياسية حملة ترويج شائعات حول السلوك المشين لأحد الخصوم .

تخيل مثلاً ما يمكن أن يحدث إن سعى رجلان لنيل إعجاب نفس المرأة ، وزعم أحدهما أن الآخر شاذ أو يميل جنسياً للأطفال . إن الأكاذيب الخبيثة تؤتى ثمارها اعتماداً على هذا الأساس : مهما كانت الأكذوبة خيالية إلى حد مفرط أو بعيدة الاحتمال ، فإنك لو قذفت أحد الأشخاص بالكثير من القاذورات فلابد لبعضها أن يلصق به .

أنواع الكاذبين

" الكاذب بالفطرة " هو ذلك الشخص الذى يتمتع بضمير حى ولكنه فى الوقت نفسه واثق من قدرته على خداع الآخرين ، وهى تلك المقدرة التى يستخدمها منذ طفولته . فقد اعتاد مثل هؤلاء الأشخاص الكذب على آبائهم لتجنب العقوبات الشديدة التى كانت ستنزل بهم إن تحروا الصدق . والعديد من

الكاذبين بالفطرة يعتمدون على مقدرتهم هذه لكسب رزقهم حينما يصبحون راشدين ؛ فتجدهم يعملون فى مجال المحاماة ، أو التجارة ، أو التفاوض ، أو التمثيل ، أو السياسة ، أو التجسس .

أما الشخص " غير الكاذب بالفطرة " فهو ذلك الذى تم إقناعه ـ حينما كان طفلاً ـ من قبل والديه أنه من المستحيل بالنسبة له أن يكذب ، وأنه إن فعل فلسوف يكتشف أمره دوماً من قبل أبويه أو الآخرين . وبذلك يمضى هؤلاء السذج فى الحياة وهم يقولون الحقيقة لكل الأشخاص عن كل شيء حاملين هذا الشعار " لا أستطيع أن أكذب مطلقاً " مسببين بذلك الغضب والسخط لكل من يقابلونه .

ومن أخطر الكاذبين الذى يمكن أن تقع فى شراكه امرأة هو الكاذب الرومانسى . فعندما يبدأ الكاذبون الرومانسيون فى نصب شراكهم ، لا تستطيع معظم النساء اكتشاف أمرهم . وبعض هؤلاء الكاذبين متخصصون فى إخفاء حقيقة زواجهم ، وآخرون يجيدون التظاهر بأنهم محامون ، أو أطباء ، أو رجال أعمال ناجحون من أجل نيل احترام وإعجاب النساء . وهذا النوع من الكاذبين يعد خطيراً للغاية ، حيث إن بإمكانهم إيقاع ضرر شديد على المرأة سواء كان هذا الضرر عاطفياً ، أو نفسياً ، أو حتى مادياً . وعادة ما يكون هدف الكاذب الرومانسى من وراء خداعه هذا نيل مكسب ما ، أو تزكية ، أو إعجاب إحدى السيدات ، أو أية مكاسب أخرى من أية سيدة . وفى المقابل ، فإنه يدعى أنه يمنحها الحب والسعادة .

وغرف الانتظار بعيادات الأطباء النفسيين تكتظ بسيدات جميلات وذكيات وقعن ضحايا فى شراك أحد الكاذبين الرومانسيين ، إلى جانب نوع آخر من السيدات اللاتى أخذن ينجذبن إلى نفس النوع من الرجال المخادعين المرة تلو الأخرى . والضرر العاطفى وتحطم الثقة بالنفس اللذان تعانيهما المرأة من جراء مثل هذه التجارب المؤسفة يفوقان فى وطأتهما أى ضرر مادى ـ مثل فقدان الممتلكات ـ قد وقع بها ، فقد تخرج من هذه التجربة محطمة عاطفياً وغير قادرة على الوثوق بأى رجل آخر .

يؤمن الكاذب الرومانسى فى قرارة نفسه بأنه " جيمس بوند " .

وقد تتعثر المرأة بالكاذبين الرومانسيين بأى مكان ، الذين تكتظ بهم غرف الدردشة على الإنترنت ، حيث يتعمد معظم الأشخاص الكذب ويصدقون أى شيء . ويعتقد معظم الأشخاص أن المرأة التى تقع فى شراك الكاذب الرومانسى ما هى إلا امرأة ساذجة أو حتى غبية ، ولكن هذا الاعتقاد خاطئ تماماً . فموهبة هذا الشخص المخادع الأساسية تكمن فى مقدرته على طرح أكذوبة ما على ضحية على مدار فترة طويلة حتى تصبح مفتونة به . ومن ثم تصبح المرأة معصوبة العين ، حتى إنها تعجز عن رؤية الأكذوبة أو تنفى أنها مخدوعة حتى حينما يكتشف أصدقاؤها وعائلتها أمر هذا الشخص .

وسوف يكون من المفيد حقاً بالنسبة للمرأة أن تعقد اتفاقية مع أحد أصدقائها المقربين أنه حينما يقع أحدهما بجنون فى الحب ، يكون على الآخر التحرى سراً عن هذا الشخص من حيث حالته المادية وصحيفته الجنائية . وإن ثبت أن هذا الشخص جدير بالثقة ، فبإمكان المرأة أن تواصل المسيرة معه وهى مطمئنة . إذن لِمَ لا تقومين بمثل هذه الاحتياطات الأمنية حينما تكون مشاعرك ومواردك المادية على صفيح ساخن ؟ إن النساء اللاتى يرفضن هذه الفكرة متعللات بهذا الشعار " إن الحب سيهزم كل شيء " هن من يقعن فى العادة وعلى نحو متكرر فى شراك الكاذبين الرومانسيين .

يدعى الناس أنهم يحبون سماع الحقيقة ، ولكنهم فى الواقع يرغبون فى أن يعتقدوا أن حبهم حقيقى .

إن تمكن أحد الأشخاص من فقدان بعض وزنه الزائد ، أو أصبح مقتصداً ، أو أقلع عن المخدرات ، أو تقدم لوظيفة حتى يجعل من نفسه شخصاً أكثر قبولاً ، فإنك قد ترغب فى أن تعرف دوافعه الحقيقية من وراء هذا . فأنت إن ارتبطت بهذا الشخص ، فأنت تريد أن تعرف إن كان سيظل نحيفاً ، أو مقتصداً ، أو ممتهناً هذه الوظيفة ، أو مقلعاً عن المخدرات . فمن الصعب على

الإنسان حقاً أن يتغير . وعليك أن تدرك جيداً أن العلاقات القائمة على أساس من الصدق هى فقط التى تدوم وتبقى .

عندما نرغب فى تغيير أنفسنا حقاً ،
فإننا ننجح فى تحقيق تغييرات طويلة المدى .

إن كنت تعمل مديراً لمجموعة من الموظفين بإحدى الشركات ، وتقدم أحد الأشخاص لوظيفة شاغرة لديك ولكنها مهمة وقوامها الثقة ، ألن ترغب فى معرفة أكبر قدر من المعلومات عنه وعن ماضيه ؟ والمثل ينسحب على عملية تقييمك لشريك حياتك . وأهم مصدر للمعلومات قد تلجأ إليه هو شريك الحياة السابق لهذا الشخص . فإن تمكنت أنت أو أحد أصدقائك من الالتقاء " مصادفة " بهذا الشريك ، فبإمكانك الحصول على معلومات قيمة للغاية منه . قد يبدو هذا تطفلاً لبعض الأشخاص ، ولكنه تقليد ينتهجه الكثيرون فى اليابان ، فعلى سبيل المثال تقوم إحدى العائلتين هناك بتقديم السيرة الذاتية لابنها أو ابنتها لعائلة الزوجة أو الزوج المستقبلى ، وتبدأ المفاوضات والمقابلات بين العائلتين حتى قبل أن يلتقى الشاب بالفتاة . وهذه الترتيبات من شأنها أن تحول دون ظهور أية مفاجآت مستقبلية فى حياة الزوجين . إذن فإن خلاصة ما نود قوله هنا هو أن تفحص دوماً سجل أى منتج تنوى الاحتفاظ به على المدى الطويل ، ولا تقع ضحية للشعارات الرومانسية أو ثورة الهرمونات .

من الأكثر كذباً ؟

معظم النساء سوف يؤكدن أن الرجال بلا محالة يفوقوهن كذباً ، إلا أن الأبحاث والتجارب العلمية قد أثبتت أن الرجال والنساء يكذبون بنفس القدر ، أما الاختلاف بينهم فيكمن فى محتوى ومضمون أكاذيبهم . فالنساء يكذبن ليجعلن الآخرين يشعرون بشعور أفضل ، أما الرجال فيكذبون لتحسين صورتهم فى أعين الآخرين . إن النساء يكذبن ليحافظن على قوة العلاقات التى تربطهن بمن حولهن ، ولكنهن يجدن صعوبة شديدة فى التزييف أو الكذب بشأن مشاعرهن . أما الرجال فيكذبون لتجنب الشجارات ، وهم يحبون الكذب بشأن مدى روعة حياتهم فى مرحلة شبابهم وكم كانت زاخرة بالمغامرات .

سوف تكذب المرأة لتجعلك تبدو فى صورة جيدة .
وسوف يكذب الرجل ليجعل نفسه يبدو فى صورة جيدة .

وهذا هو الاختلاف الرئيسى بين أكاذيب النساء والرجال . فسوف تكذب امرأة وتدعى أن شخصاً ما يبدو رائعاً فى ثوبه الجديد حتى لو كانت تعتقد أنه يبدو كجوال ملىء بالبطاطا . وفى نفس هذا الموقف ، سوف يبتعد الرجل عن مثل هذا الشخص ليتجنب الكذب ، وسوف يكذب فقط لو أرغم على إبداء رأيه . فسوف يقول إن الثوب يبدو " مثيراً " أو " جميلاً " ، أو سوف يكذب بطريقة غير مباشرة كأن يقول : " ماذا بإمكانى أن أقول ؟ " أو " إننى لا أستطيع إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن رأيى " ، أو سوف يكذب ببساطة قائلاً إنه معجب بذلك الثوب . وعندما يكذب الرجل بالفعل ، تستطيع معظم النساء معرفة ذلك . إن الرجل سوف يخبرك أنه ثانى مسئولى توزيع الاطعمة لدى إحدى الشركات الدولية ، فى حين أنه مجرد عامل توصيل أطعمة فى أحد مطاعم البيتزا .

تكذب النساء دائماً حينما يوجه لهن رجل هذا السؤال :
" ما رأيك فى ؟ "

فى عام ٢٠٠٢ ، قام " روبرت فيلدمان " من جامعة " ماساشوسيتس " فى " امهرست " بتحليل حوارات أجراها ١٢١ زوجاً وزوجة مع طرف ثالث . وقد طلب من ثلث المشاركين أن يبذلوا جهداً لنيل إعجاب الطرف الآخر ، فى حين طلب من الثلث الآخر أن يبدو أكفاء ، وسأل الثلث الأخير أن يكونوا فقط على سجيتهم . وبعد ذلك شاهد جميع المشاركين شريط الفيديو ، وبدأوا يحددون ويترصدون الأكاذيب التى صدرت عنهم أثناء الحوار مهما كانت تافهة . بعض الأكاذيب كانت بيضاء ـ كأن يدعى أحد الأشخاص أنه معجب بشخص ما فى حين إنه ليس كذلك ، والبعض الآخر كان مفرط الخيال كأن يدعى أنه نجم إحدى فرق " الروك آند رول " .

وقد جاءت خلاصة البحث أن نحو ٦٢٪ من المشاركين كانوا يروون فى المتوسط من كذبة إلى ثلاث كل عشر دقائق .

إن الحقيقة سوف تحررك ، ولكنها سوف
تسبب لك الإزعاج أولاً .

مال بانكوست

وأكثر أشكال الكذب شيوعاً هو ذلك الذى يخدع به المرء نفسه ، حيث يدخن الرجل عبوتين من السجائر ويدعى أنه ليس مدمناً ، أو يقنع نفسه بأن قطعة حلوى عالية السعرات الحرارية لن تفسد حميته الغذائية .

لقد بات الأمر واضحاً ـ إن النساء والرجال يكذبون بنفس القدر ، ولكنهم فقط يكذبون على نحو مختلف . وبسبب قدرة المرأة الهائلة على فك طلاسم لغة الجسم ونبرات الصوت ، فإن الرجال عادة ما يضبطون وهم يكذبون ، ولهذا يبدو الأمر وكأن الرجال يكذبون أكثر من النساء . ولكن الحقيقة أنهم لا يفعلون ذلك ، ولكن كل ما هنالك أنهم كثيراً ما يضبطون متلبسين بالكذب .

الأكاذيب الشائعة التى يرددها الرجال على مسامع النساء

" أنا لم أدخن كثيراً " ، ما أسهل اكتشاف أمر هذه الخدعة ، خاصة أنه لا يوجد سبب يرغم الرجل على أن يقول إنه لم يدخن كثيراً إلا إذا كان قد قام بذلك بالفعل .

" بالطبع لم تكن تجمعنى أية علاقة بهذه المرأة " . إن الرجل الذى سبق له خداع زوجته سوف يكذب بشأن هذا الأمر حتى إن تجاوز كل حدود المنطق ؛ وذلك لاعتقاده بأنه ليس فى صالحه أن يتحرى الصدق بخصوص مثل هذه الموضوعات .

" إننا فقط أصدقاء " . يدعى الرجل أنه وزميلته فى العمل مجرد صديقين وأنه بالطبع لا ينظر إليها بأى منظور آخر . ولكنه على الرغم من ذلك يبقيها بمنأى عنك ولا يسمح لك بمقابلتها . والأشكال الأخرى لهذه الكذبة تشمل : " إنها فقط بحاجة لصديق " ، " إنها فقط بحاجة لأن تتحدث مع شخص ما " ، " إنها تمر بوقت عصيب وكل ما أريده

هو مساعدتها " ، " إنها مريضة وتريد منى أن أذهب لأراها " ، إنها لا تحمل تجاهى أية مشاعر - إنها فقط تشعر بأنها محرجة . ولهذه الأسباب ، فهى لا تريد منك أن تتواجدى معها فى نفس المكان .

لماذا لا يفلح الكذب

إن معظم الأكاذيب من الممكن كشفها بسهولة ؛ لأنها عادة ما تكون محاطة بانفعالات ومشاعر مرئية ومسموعة تتوهج كالأضواء الحمراء . وكلما كانت الكذبة كبيرة ، زاد حجم المشاعر والانفعالات المصاحبة لها ، وصدر عن الكاذب إشارات تدل على أنه مخادع . ومحاولة إخفاء هذه الإشارات يؤدى بمعظمنا إلى الانغماس فى صراع عاطفى . وكلما ازدادت حميمية العلاقة بيننا وبين أحد الأشخاص ، ازدادت صعوبة الكذب عليه ، فعلى سبيل المثال : سيجد أحد الأزواج صعوبة بالغة فى الكذب على زوجته إن كان يحبها حقاً ، فى حين أنه لن يجد هذه الصعوبة فى الكذب على أحد أعدائه إن تم أسره فى إحدى الحروب . ومن هنا نستطيع أن نفهم حقيقة هؤلاء المصابين بمرض الكذب - إنهم لا يجمعهم أى ارتباط عاطفى مع أى شخص ، ولذلك فهم يجدون سهولة فى الكذب على الجميع .

أما كونك تستطيع رؤية هذه الإشارات أو لا ، فهذا أمر مختلف .

أسباب تمتع النساء بهذه المهارة الفائقة فى كشف الأكاذيب

يدرك معظم الرجال مدى صعوبة إلقاء الأكاذيب - حتى وإن كانت أكاذيب صغيرة - على النساء وجهاً لوجه دون انكشاف أمرهم . وإن لم يجد الرجل بداً من الكذب على امرأة ، فسوف يفضل القيام بذلك هاتفياً . أما النساء فلا يواجهن مثل هذه الصعوبة فى الكذب على الرجال وجهاً لوجه - وهن عادة ما يفلتن بفعلتهن .

وقد كشفت صور الرنين المغناطيسى التى تم إجراؤها على المخ البشرى أن هناك نحو ١٤ إلى ١٦ موقعاً رئيسياً فى مخ المرأة ينشط حينما تتحدث مع أحد الأشخاص وجهاً لوجه . ووظيفة هذه المواقع فك شفرات الكلمات ، وتغييرات نبرة الصوت ، وإيماءات الجسد - وهى السبب فى تمتع المرأة بما يعرف

بـ " الحاسة السادسة " . أما الرجل فليس لديـه إلا نحـو مـن أربعـة إلى سـبعة مواقع من هذا النوع ؛ ذلك لأن المخ الذكرى قد تطور لخدمة الأغراض المكانية ، وليس للتواصل .

وهذه المقدرة الإدراكية الفذة لدى المرأة تخدم غرضاً بعينه : الدفاع عن عشها ضد الأغراب والتواصل مع أطفالها ؛ فالمرأة كانت بحاجة للقدرة التى تجعلها تميز بين شعور أولادها بالألم أو الخوف أو الجوع أو الجرح أو الحزن أو السعادة بمجرد النظر إليهم . كما كانت بحاجة أيضاً لأن تستطيع تقييم سلوك الأشخاص الذين يقتربون من عشها على وجه السرعة ـ هل هم أشخاص ودودون أم يضمرون الشر ؟ وإن لم تكن المرأة تتمتع بهذه القدرات ، لكانت ستبقى مهددة دائماً وفى خطر . وتستطيع المرأة حتى تفسير مشاعر الحيوانات للأسباب نفسها ، فهى تمتلك القدرة على إخبارك إن كان أحد الكلاب يشعر بالسعادة ، أو التعاسة ، أو الغضب ، أو الخزى . أما معظم الرجال فلن يستطيعوا حتى أن يتخيلوا كيف يبدو الكلب الذى يشعر بالخزى . فلطالما كان هدف القناص هو إصابة هدفه ، وليس التحدث إليه ، أو استشارته فى أحد الأمور ، أو محاولة فهمه .

إن الرجل بحاجة لأن يصيب هدفه بدقة ،
لا أن يجرى حواراً صادقاً وهادفاً معه .

كما ناقشنا آنفاً ، فإن عقل المرأة يسمح لها بتتبع أكثر من موضوع فى وقت واحد حتى تستطيع التعامل مع أكبر قدر من المعلومات فى ذات الوقت . وهذا بدوره يكسب المرأة ميزة إضافية وهى القدرة على قراءة وتفسير الإشارات الجسدية والاستماع إلى ما يقال بينما تتحدث فى الوقت نفسه . أما الرجال الذين يملكون عقولاً تعجز عن تتبع أكثر من موضوع واحد ، فهم يركزون جل اهتمامهم على معلومة واحدة فى الوقت الواحد ، وبالتالى لا يستطيعون قراءة أية إشارات جسدية .

هذا ويتم تعليم عملاء وكالة الاستخبارات الفيدرالية (إف . بى . آى) كيفية تحليل " التعبيرات متناهية الصغر " ـ وهى التعبيرات الصغيرة السريعة التى تظهر فى جزء من الثانية والتى تصدر عن الكاذبين أثناء روايتهم للأكاذيب ، وهم يقومون بهذه العملية التحليلية باستخدام كاميرات الحركة

البطيئة . على سبيل المثال : فقد أظهرت مثل هذه الكاميرات أن الرئيس السابق " بيل كلينتون " قد اعتاد أن يقطب جبينه لجزء من الثانية قبل أن يجيب عن أية أسئلة بخصوص " مونيكا لوينسكى " . ولكن عقل المرأة مبرمج بطريقة تجعله يستطيع قراءة ورصد هذه الإشارات عندما تظهر ، ولعل هذا ما يفسر صعوبة خداع امرأة ، وكذلك يفسر لماذا تصبح النساء مفاوضات أفضل من الرجال .

لماذا تتذكر النساء دوماً

اكتشف " إريك إيفرهارت " ـ أستاذ مساعد علم النفس بجامعة شرق " كارولينا " وزملاؤه بجامعة " الولاية " فى " نيويورك " فى " بافلو " أن الصبية والفتيات البالغين من ثمانية إلى أحد عشر عاماً يستخدمون أجزاءً مختلفة من عقولهم للتعرف على الوجوه والتعبيرات . فقد استخدم الصبية أكثر ما استخدموا أجزاءً من الشق الأيمن من المخ ، فى حين أن الفتيات استخدمن أكثر ما استخدمن أجزاءً من الشق الأيسر . ولقد وجد الباحثون أن هذه الاختلافات تساعد الفتيات على رصد التغييرات الدقيقة فى تعبيرات الوجه ، مما يجعلهن أفضل فى معرفة الحالات المزاجية التى يمر بها الأشخاص . أما قراءة الشفاه أو العيون فتتطلب التمتع بمقدرة أدق على التمييز من تلك التى تتطلبها مجرد قراءة المشاعر على الوجه بأكمله .

والنساء ماهرات للغاية فى تذكر الأكاذيب اللاتى قمن بروايتها ولأى الأشخاص ، فى حين أن الرجال عادة ما ينسون ما قاموا بروايته من أكاذيب . إن " قرن آمون " ـ الجزء الخاص فى المخ الذى يستخدم فى تخزين الذكريات واسترجاعها واللغة ـ ملىء بمستقبلات الإستروجين ، وهو ينمو بمعدل أسرع لدى الفتيات مقارنة بالأولاد ، مما يمنح النساء مقدرة فائقة على استدعاء الذاكرة فيما يتعلق بالأمور العاطفية .

نصيحة للرجال

لا تضيع وقتك فى الكذب على امرأة وجهاً لوجه . فهذا أمر بالغ الصعوبة . والأفضل أن تتصل بها هاتفياً أو ترسل لها رسالة عبر شبكة الإنترنت حينما

تريد خداعها . فالنساء لا يمتلكن فقط قدرة فائقة على كشف الكذب ، ولكنهن يستطعن كذلك تذكر الأكاذيب واستخدامها كذريعة فى الشجارات المستقبلية .

الصغار هم أكثر من يكذبون ويخادعون ويسرقون

كلما كان الشخص أصغر سناً ، كان أكثر ميلاً للخداع ، ففى الولايات المتحدة الأمريكية أظهرت دراسة أجريت عام ٢٠٠٢ على نحو ٩٠٠٠ مراهق على المستوى القومى أن عدداً كبيراً من الأشخاص فيما بين ١٥ إلى ٣٠ عاماً لديهم الاستعداد للكذب والخداع والسرقة .

وقد شملت هذه الدراسة ٣,٢٤٣ من طلبة المدارس الثانوية ، و ٣,٦٣٠ من الجامعيين ، و ٢,٠٩٢ من البالغين .

وقد أقر ٣٣٪ من طلبة المدارس الثانوية و ١٦٪ من الطلبة الجامعيين بأنهم قد سرقوا بعض البضائع من المتاجر خلال العام السابق .

واعترف نحو ثلث الطلاب من كل مجموعة بأنهم لن يترددوا فى الكذب فى سيَرهم الذاتية أو ، عند طلب التقدم لوظيفة ، أو خلال مقابلة عمل لنيل الوظيفة التى يرغبونها . وقد أقر ١٦٪ من طلبة المدارس الثانوية بأنهم قد قاموا بذلك بالفعل مرة واحدة على الأقل .

كما اعترف ٦١٪ من طلبة المدارس الثانوية و ٢٣٪ من الطلبة الجامعيين بأنهم سبق أن قاموا بالغش فى الامتحانات مرة واحدة على الأقل فى خلال العام المنصرم .

سأل الطالب : " هل سيتسبب لى أى شيء لم أفعله في مشكلات ؟ " أجاب الناظر " لا " ، فقال " حسناً ، أنا لم أقم بأداء واجبى المدرسى " .

ولقد اكتشفت الدراسة أن ٨٣٪ من طلبة المدارس الثانوية و ٦١٪ من الطلبة الجامعيين قد كذبوا على آبائهم خلال العام السابق .

كما وجد الباحثون أن هؤلاء الذين يتجاوز عمرهم الثلاثين عاماً كانوا أقل كذباً وممارسة للسلوكيات غير الأخلاقية ، وأن كلا الجنسين يكذبان بنفس القدر .

والأمر الذى يثير الدهشة والقلق حقاً هو أن ٧٣٪ من الأشخاص فيما بين ١٥ إلى ٣٠ عاماً ممن أجرى عليهم البحث قالوا إنهم يؤمنون بأن " معظم الأشخاص سوف يكذبون أو يخادعون عند الضرورة لكى ينالوا ما يريدونه " .

إن هذه الدراسة ستجعل من السهل علينا أن نقول إن الأمريكيين ما هم إلا مجموعة من الكاذبين والمخادعين ، بيد أن دراسات مشابهة أجريت فى العالم الغربى كان لها نفس النتائج ، وهى الدول التى يعتقد الجميع أنها تتمتع بمصداقية عالية مقارنة بغيرها من الدول .

وللأسف ، فإن كل ما سبق يعد دليلاً على وجود أزمة أخلاقية متفشية بالمجتمعات فى كل مكان تعكس تغييراً حقيقياً فى قيم الشعوب . إن الآباء يعلمون أبناءهم أن الصدق هو أفضل سياسة يمكنهم اتباعها ، ولكنهم يخبرونهم كذلك أنه من الأدب التظاهر بالإعجاب تجاه هدايا عيد الميلاد التى يتلقونها . إنهم أيضاً يعلمون الأطفال أن يكذبوا عندما يقولون لهم مثل هذه العبارات : " لا تنظر إلىّ بهذه الطريقة " ، " حاول أن تبدو سعيداً عندما تقبلك جدتك " ، " لا تبدو تعيساً هكذا ، ارسم السعادة على وجهك " .

والنتيجة هى أن الأطفال يتلقون رسالة مشوشة بشأن الكذب ، مما يؤثر بدوره على سلوكياتهم كناضجين بعد ذلك . والغريب حقاً أن معظم الأطفال الذين يتحرون الصدق يعاقبون لأجل ذلك . فعلى سبيل المثال ، عندما يرى الطفل شخصاً بديناً فى الشارع ، فإنه عادة ما يسأل والدته بصوت مرتفع : " ما السبب فى أن هذا الرجل سمين هكذا يا أمى ؟ "

إن معظم الآباء لا يدركون أن طرق معاقبتهم الحادة لأبنائهم هى أحد الأسباب التى تسهم فى تحول هؤلاء الأطفال إلى كاذبين ممتازين حينما يكبرون . إن معظم الأنماط السلوكية للكذب يتم رمى حجر الأساس لها فى الصغر ثم يعاد استثارتها مرة أخرى فى مرحلة البلوغ من قبل أشخاص يمثلون السلطة .

عندما يكذب عليك كل من تعرفه

هناك من يعتقدون أنه لا يجب مطلقاً الثقة بأى شخص وأن العالم ما هو إلا مكان زاخر بالكاذبين . وعادة ما يكون شعور واعتقاد هؤلاء ذلك ناتجاً عن أحد سببين : السبب الأول ، أنهم أنفسهم كثيرو الكذب ، لذا فهم يفترضون أن

الجميع كذلك أيضاً . أما السبب الثانى والأرجح هو أن سلوكهم هذا يغرى الآخرين بالكذب عليهم . بمعنى آخر ، أنهم يجعلون من الصعب على الآخرين أن يتحروا الصدق معهم ؛ لأنهم يعلمون جيداً كيف يتصرف مثل هؤلاء بعدوانية أو بمشاعر مفرطة تجاه الصدق . فإذا ما لاحظ الآخرون كيف أنك تصبح حانقاً أو مجروحاً عندما يخبرونك بالحقيقة ، فإنهم سوف يتجنبون تحرى الصدق معك بكل الوسائل الممكنة . وإن كنت معروفاً بين الآخرين بأنك شخص سريع التأثر والاستياء ، فإنك لن تعلم مطلقاً ما يفكر فيه الآخرون أو بما يشعرون حقيقة ، حيث إنهم سيخفون عنك الحقيقة دائماً حتى لا يستثيروا مشاعرك السلبية . وإذا طلبت من أطفالك قول الصدق وبعد ذلك عاقبتهم ؛ لأن ما قالوه من حقيقة لم يكن مستساغاً ، فإنك بذلك تعلمهم أن يكذبوا عليك لحماية أنفسهم ، لذلك إذا شعرت أن كل من حولك يخدعونك ويكذبون عليك ، فإنك بحاجة لأن تتفحص سلوكياتك وتصرفاتك ، فالشخص الآخر لا يمثل إلا نصف المعادلة فقط .

لماذا تعد أكاذيب الأصدقاء وأفراد الأسرة هي الأكثر إيلاماً

كلما زادت العلاقة التى تربطنا بأحد الأشخاص حميمية ، كان خداعه لنا مؤلماً للغاية ، ذلك أنه ليس من اليسير لك أن تُخرج هذا الشخص من حياتك . فعلى سبيل المثال : إننا سنشعر بجرح عميق إن تعرضنا للخداع من قبل أحد والدينا أو إخوتنا ؛ لأنه كلما كانت علاقتنا وثيقة بشخص ما ، زادت ثقتنا به وكشفنا له عن جميع أسرارنا . إن كذبة صادرة عن أخ أو أخت أو ابن ستترك بداخلنا جرحاً أعمق من تلك الصادرة عن أحد المعارف ، ولكننا على الأرجح سرعان ما سوف نتسامح بشأنها ؛ لأن هذا الشخص سيبقى دوماً أخانا أو أختنا أو ابننا . أما الكذبة الصادرة عن صديق مقرب فهي ستؤلمنا كذلك ، ولكننا سنستطيع الابتعاد عن هذا الشخص ـ ولو حتى مؤقتاً ـ عن طريق عدم الاتصال به . ومن جانب آخر ، فإننا عادة ما نتوقع وننتظر من بائع إحدى السيارات المستعملة أن يخدعنا بالعديد من الأكاذيب . وفى هذه الحالة ، فإننا لن نندهش من موقفه هذا وبإمكاننا دوماً أن نختار ألا نراه مجدداً .

أدلة تساعدك على كشف أمر الكاذبين

لأن معظم الأشخاص يشعرون بالتوتر وهم يكذبون ، فإنهم غريزياً يحاولون البقاء بمنأى عن كذبهم ، ففى الولايات المتحدة الأمريكية اكتشفت حديثاً " وكالة الاستخبارات الفيدرالية " طريقة قيمة لكشف الكذب أثناء تحليلهم لكلمات المشتبهين الذين كانوا يخادعون بشأن أماكن تواجدهن أثناء وقوع الجرائم المتهمين بارتكابها . فالكاذبون كانوا يتجنبون الإشارة لأنفسهم أثناء كذبهم ، وبالتالى كانوا يتجنبون استخدام ضمير المتكلم " أنا " . دعنا نفترض مثلاً أن شخصاً ما كان من المفترض أن يقابلك ولكنه لم يأت . فإن اتصل هذا الشخص فيما بعد ليقول : " لقد تعطلت السيارة ونفد الشحن من الهاتف المحمول " ، فإنك ستصبح أكثر شكاً فى صحة كلامه مما لو قال : " لقد تعطلت سيارتى وأنا فى الطريق ولم أستطع الاتصال بك ؛ لأن الشحن كان قد نفد من هاتفى المحمول " . وسيحاول الكاذبون كذلك تجنب ذكر اسم الشخص الذى يكذبون بشأنه . فسوف يقولون : " لا تربطنى علاقة بهذه المرأة " بدلاً من أن يقولوا : " لا تربطنى علاقة بـ " مونيكا " .

الكاذبون والأفيال

شأنه شأن الفيل ، فإن الشخص كثير الكذب لا ينسى مطلقاً . فقد تدرب على كذبته عدة مرات فى رأسه أولاً ، لذا فإن خداعه سيكون مستساغاً إلى حد كبير . اطلب من أحد الأشخاص أن يخبرك بما فعل فى عطلة نهاية الأسبوع الماضى وستجد أنه على الأرجح سيقول شيئاً مثل : " آه .. لقد ذهبت إلى منزل أخى بعد تناول الإفطار وبعد ذلك ... لا ، لقد رأيته بعد الغداء لأننى ذهبت لأصلح السيارة أولاً .. " .

....

احذر من هؤلاء الذين تدربوا جيداً على

ما يقصونه عليك من أكاذيب .

عندما يحاول الأشخاص تذكر أحداث أحد الأيام ، فإنهم عادة ما يأخذون وقتاً إلى أن يتمكنوا من جمع الخطوط معاً حتى يتذكروا ترتيب الأحداث فى هذا اليوم . ولكن هذا لا ينطبق علي الكاذب ؛ حيث إن بحوزته سيناريو لا يشوبه شائبة سبق أن تدرب عليه جيداً ، وهو نادراً ما يرتكب خطأً ما .

التفوه بنفس الكذبة أكثر من مرة

إن كنت واثقاً تماماً من أن شخصاً ما يكذب عليك ، فتعامل معه كما لو كنت تصدق كل كلمة يقولها لك ، وتأكد من أنه سيرتكب خطأً ما فى النهاية ؛ لأنه سيصبح شديد الثقة فى نفسه . بعد ذلك اطلب من الكاذب أن يكرر كذبته مرة أخرى . إن الكاذبين المحترفين سبق أن تمرسوا جيداً على إجاباتهم وسيتمكنون من تكرار الكذبة وسردها بنفس تفاصيلها فى المرة الثانية . والخطوة التالية هى أن تترك بعض الوقت يمر حتى يعتقد الكاذب أنه قد أفلت بكذبته ، ثم اطلب منه أن يعيد على مسامعك الكذبة مرة ثالثة . ولأن الكاذب لا يتوقع أن يسرد كذبته للمرة الثالثة ، فهو عادة لن يعطى نفس الإجابة السابقة وستبدو قصته مختلفة إلى حد ما هذه المرة .

وبسبب التوتر المصاحب لعملية الكذب ، فإن صوت الكاذب يصبح أكثر حدة . لذا فإن جاءت لزوجك على هاتفه المحمول رسالة من " تشارلوت " ، وبينما هو يوضح لك أن الرسالة جاءت على سبيل الخطأ أو أنه لا يعرف هذه المرأة ولاحظت أن صوته بدأ يصبح مثل صوت طائر الكنارى ، فعليك أن تشكى فى أمره على الفور .

قراءة ما بين السطور فيما يقال

هل سبق لك أن أجريت حواراً مع شخص بدا فى البداية مقنعاً للغاية ، ولكنه كلما تحدث ، بدأت تجده أقل إقناعاً ؟

دعنا نتفحص بعضاً من أكثر الكلمات والعبارات المستخدمة شيوعاً والتى تدل على أن شخصاً ما يحاول إخفاء الحقيقة أو الخداع عن طريق إقناعك بشعور ما لا يساوره حقاً . إن الكلمات " بأمانة " ، و " حقاً " و " صراحة " تشير إلى أن المتحدث ينوى أن يكون أقل صدقاً وأقل صراحة مما يدعى . والحاذقون من

الناس يستطيعون فك شفرات هذه الكلمات على مستوى اللاوعى ، ويجوب بداخلهم شعور ما بأن المتحدث يحاول خداعهم ، فعلى سبيل المثال ، جملة : " صراحة إن هذا هو أفضل عرض أستطيع تقديمه لك " تعنى فى الواقع : " إنه ليس أفضل عرض ولكن من المحتمل أن تصدق هذا " . كما أن جملة " أنا أحبك " تعد أكثر قبولاً واستساغة من جملة " إننى حقاً أحبك " . وتثير جملة " بلا شك " بعض الشكوك ، حيث تعد إشارة تحذيرية مؤكدة أنك تتعرض للخداع .

وجملة " صدقنى عندما أقول لك " عادة ما تعنى " إذا ما جعلتك تصدقنى ، فإنك ستفعل ما أريده " . وعدد مرات تكرار الشخص لكلمة " صدقنى " فى محاولة لإقناع شخص آخر بما يريد تتناسب طردياً مع درجة الخداع . فعندما يشعر المتحدث بأنك لن تصدقه أو أن ما سيقوله يبدو غير منطقى ، فإنه يسبق كذبته بكلمة " صدقنى " . ونفس القاعدة تسرى على هاتين العبارتين : " أنا لا أمزح " و " هل تعتقد أنه من الممكن أن أكذب عليك ؟ "

إنك إذا نويت أن تكون صادقاً وصريحاً وتتحرى المنطق ، فإنك لست بحاجة لأن تقنع من أمامك بأن هذا ما سوف تفعله .

ما الفرق بين الكذب على موظف الضرائب والكذب على زوجتك ؟ إنه إذا تم اكتشاف أمرك ، فسوف يظل موظف الضرائب راغبا فى مواصلة الحديث معك .

وبعض الأشخاص يكتسبون عادة الاستخدام المتكرر لمثل هذه الكلمات ؛ فهم بدون وعى يستبقون بها عباراتهم الصادقة مما يجعلها تبدو غير صادقة . اسأل أصدقاءك وأقاربك وزملاءك فى العمل إن كانوا قد لاحظوا فى كلامك أياً من هذه الكلمات ، فإن كانوا قد لاحظوا ذلك (وهذا احتمال وارد) ، فسوف تدرك الآن السبب فى عجز بعض الأشخاص عن الثقة بك .

إن تعبيرات مثل " حسناً ! " ، و " أليس كذلك ؟ " ترغم المستمع على الاتفاق مع المتحدث فى وجهة نظره . " إنك تتفق معى فى هذا ، أليس كذلك ؟ " . ففى هذه الحالة يجد المستمع نفسه مضطراً للإجابة بـ " نعم "

حتى وإن لم يكن متفقاً مع وجهة نظر المتحدث . وكلمة " حسناً " أيضاً تعكس تشككاً فى قدرة المستمع على تلقى وفهم ما يقال له .

" فقط " و " مجرد "

إن كلمتى " فقط " و " مجرد " تستخدمان للإيحاء بعدم أهمية الكلام التالى لهما ، أو للتخفيف من حدة أحد الأخطاء التى ارتكبها شخص ما ، أو لإلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر عند حدوث عواقب غير سارة . فمثلاً نجد أن عبارة : " سوف آخذ من وقتك خمس دقائق فقط " يستخدمها مضيعوا الوقت والآخرون ممن يرغبون فى تضييع ساعة كاملة من وقتك ، فى حين أن العبارة الخالية من كلمة " فقط " مثل : " سوف آخذ من وقتك خمس دقائق " تعد أكثر دقة ومصداقية . وعادة ما يعنى الآخرون بالمدة الزمنية " عشر دقائق " فترة غير محددة من الوقت تتراوح بين عشرين إلى ستين دقيقة . كما أن جملاً مثل : " ٩,٩٥ دولار فقط " ، " فقط ٤٠ دولاراً كعربون " تستخدم لإقناعك بضآلة قيمة المبلغ المطلوب . أما جملة " أنا مجرد إنسان " فعادة ما يستخدمها الشخص الذى يرفض تحمل مسئولية حماقاته . وجملة " لقد أردت فقط أن أقول لك إننى أحبك " تعكس رغبة المحب الذى لا يتمتع بالشجاعة الكافية فى أن يقول " إننى أحبك " ، هذا ولا توجد امرأة تصدق رجلاً حين يقول " إنها مجرد صديقة " .

عندما تسمع شخصاً ما يردد كلمة " فقط " أو " مجرد " ، فإنك بحاجة لأن تعرف سبب محاولة هذا الشخص أن يقلل من أهمية ما يقوله . هل السبب فى ذلك أنه يفتقد الثقة اللازمة للتعبير عن مشاعره الحقيقية ؟ أم أنه يرغب فى خداعك عن عمد ؟ هل يحاول هذا الشخص تجنب تحمل المسئولية ؟ إن إجراء فحص عن كثب لكلمتى " مجرد " ، و " فقط " عن طريق ربطهما بالسياق الذى ذكرا فيه سوف يمدك بإجابات عن تلك الأسئلة .

عندما يقولون " سأحاول "

إن كلمة " سأحاول " عادة ما يستخدمها الأشخاص الذين كثيراً ما تعرضوا للفشل والإخفاق ليعلنوا مسبقاً عن إمكانية عدم نجاحهم فى أداء مهمة ما أو

توقعهم الفشل . فقد يقول شخص ما عندما يُطلب منه أن يكون مخلصاً فى إحدى العلاقات : " سأحاول " أو الجملة المرادفة لها : " سأبذل قصارى جهدى " ، والجملتان تعنيان توقع الفشل ، إن ما تعنيه مثل هذه الجمل حقاً هو : " تساورنى الشكوك بشأن مقدرتى على القيام بذلك " .

وعندما يفشل شخص ما فى النهاية ، فإنه يقول : " حسناً ، لقد حاولت " مؤكداً بذلك أنه كان واثقاً من أنه سيخفق . عندما تسمع مثل هذه العبارات ، اطلب ممن يرددها أن يستبدلها بعبارات تبدأ بـ " سوف " أو " لن " فمن الأفضل دائماً ألا يفعل شخص ما تريده منه عن أن " يحاول " ثم يفشل . فكلمة " سأحاول " تحمل نفس المعنى الذى تحمله كلمة " ربما " .

وتعنى هاتان الجملتان " مع احترامى " و " مع كل الاحترام الواجب " أن المتحدث يشعر بقدر ضئيل من الاحترام أو أنه لا يشعر به بالمرة تجاه المستمع ، أو أنه حتى يزدريه . " إننى أقدر تعليقاتك ، ولكن مع كل احترامى ، أنا لا أتفق معك " ، إن هذه طريقة غير مباشرة لقول " يا لك من أحمق " والتى تهدف لتوجيه لطمة للمستمع وفى الوقت نفسه تأمين سقوطه حتى لا يصاب .

وإليك قائمة بالتعبيرات الشائعة التى يستخدمها الآخرون لإقناعك بأنهم يقولون الحقيقة ، بينما هم فى واقع الأمر ربما يحاولون حملك على تصديق ما يقولونه . ومع ذلك ، عليك أن تضع فى الاعتبار أن هذه العبارات لا توحى دوماً بالخداع وأنك يجب أن تربطها عادة بالسياق الذى قيلت فيه .

" ثق بى " .
" ليس لدىَّ ما يدعونى للكذب " .
" فى حقيقة الأمر " .
" إننى أخبرك بالحقيقة " .
" لم يفترض أننى أكذب ؟ " .
" لكى أكون صريحاً / صادقاً / أميناً معك " .
" هل تصدق أننى قد أفعل ذلك ؟ " .

وثمة خدعة شائعة يستخدمها البعض حتى لا ينكشف أمرهم وهى استخدام أية عبارة تجعلهم فوق مستوى كل الشبهات ، والتى عادة ما تكون قسماً . ومن هذه العبارات :

" أقسم على ذلك "
" أقسم بقبر أمي "
" والله شهيد على ما أقوله "
" أقسم بالله "
" فليصبني الله بلعنته إن كنت كاذباً "

ونحن لا نتحدث هنا عن أناس مؤمنين حقاً أو ورعين . فهؤلاء الأشخاص لا يشعرون بالحاجة لاستغلال إيمانهم لإقناعك بأنهم صادقون ؛ فأنت لن تسمع أبداً أحد رجال الدين يقول : " أقسم لك بقبر أبي وعسى الله أن يصيبني بلعنته إن كنت كاذباً " .

بالمثل ، فإن هناك من يستغلون اسم منظمة ينتمون إليها ، أو جائزة قد تلقوها ، أو الأصول التي نشأوا عليها ليقنعوك بصدقهم . وإليك بعض العبارات التي قد تكون سمعتها من قبل :

" لقد علمني والداي ما هو أفضل من ذلك "
" إنني موظف مخلص "
" أنا عضو في (جماعة / ناد) "
" أنا لست هذا النوع من الناس "
" لا يمكن أن أفعل هذا أبداً "
" لقد تلقيت جائزة ... "

إن ما نرمي إليه هنا هو أن الأشخاص الصادقين حقاً ذوي الأخلاق الفاضلة ليسوا بحاجة مستمرة لإثبات ذلك لك ، حيث إن قيمهم تنعكس على حياتهم وأنت بإمكانك رؤية هذا . إن الإجابات المذكورة آنفاً تخدم غرضاً واحداً : تجنب الإجابة المباشرة عن أحد الأسئلة .

ضبط الكاذبين باستخدام الحاسوب

إن التقدم فى مجال علوم الحاسوب أدى إلى ظهور ثلاث طرق مثيرة لكشف حقيقة الكاذبين باستخدام التكنولوجيا . ويعد جهاز كشف الكذب أشهر الطرق شيوعاً فى هذا الصدد ، وهو يقيس معدل التنفس ، وكثافة الدم ، وضربات القلب . ويكشف هذا الجهاز الكذب عن طريق رصد التغييرات الفسيولوجية التى تحدث للإنسان عندما يخادع . ومن هذه التغييرات الارتفاع أو الانخفاض فى معدل ضربات القلب ، وكثافة الدم ، والتغيرات فى عملية التنفس ، وإفراز العرق . فإن كان الشخص صادقاً ، فلن تحدث أية تغييرات فى هذه العمليات . أما مدى دقة جهاز كشف الكذب ، فلم تحسم بعد . ووفقاً للجمعية الأمريكية لجهاز كشف الكذب ، فقد تم إجراء أكثر من ٢٥٠ دراسة على مدى دقة جهاز كشف الكذب على مدار الخمسة وعشرين عاماً المنصرمة أثبتت جميعاً دقته . وقد كشفت الأبحاث الحديثة حقيقة أن دقة أجهزة كشف الكذب الحاسوبية الجديدة تصل إلى ١٠٠٪ . وقد بدأت مثل هذه الأجهزة تظهر الآن فى البرامج الحوارية بالتلفاز الأمريكى التى يحاول فيها الضيوف إلقاء اللوم ، أو إثبات براءة وإخلاص شركاء حياتهم .

ومازال جهاز كشف الكذب من الأدلة التى لا يؤخذ بها فى المحاكم ، إلا إذا كان القاضى هو من أمر بإجراء اختبار عليه . والأشخاص البارعون فى الكذب لن يصابوا بنفس القدر من التوتر والقلق الذى يصاب به المبتدئون ، وبإمكانهم أحياناً اجتياز اختبارات كشف الكذب بنجاح ، فى حين أن الصادقين قد يشعرون بالهلع وينعكس ذلك فى صوة توتر حاد ، وبالتالى لا يجتازون الاختبار . وهناك أيضاً اختلافات فسيولوجية بين الأشخاص قد تؤدى إلى عدم الثقة فى نتائج اختبار جهاز كشف الكذب .

الأحبال الصوتية وما قد تفضحه

ثمة طريقة أخرى لمعرفة ما إذا كان أحد الأشخاص يتحرى الصدق أم يكذب وهى تحديد نسبة التوتر فى الصوت والذى يتم إجراؤه باستخدام وسائل إليكترونية . وتقيس هذه الوسائل بعض الاستجابات الفسيولوجية المقبولة مثل استجابة " المواجهة أو الهروب " الآلية . ويقال إن هذا الاختبار يؤتى ثماره

عندما يستخدم لتحليل المكالمات الهاتفية أو التسجيلات الصوتية ، كما أن مصنعيه يدعون أن بإمكانه اكتشاف ثمانى أكاذيب من مجموع عشر . والشكل المحمول من هذا الجهاز - والذى يصل سعره لخمسين دولاراً - يحسب مستويات التوتر في صوت الإنسان الذى يتغير نتيجة انخفاض تدفق الدم للأحبال الصوتية أثناء الكذب . خلال إحدى المناظرات الرئاسية ، استخدم مراسلو مجلة " تايم " أحد هذه الأجهزة لتحليل حديث كل من " آل جور " و " جورج دبليو بوش " . وقد سجل الجهاز ٥٧ كذبة لـ " بوش " و ٢٣ لـ " آل جور " أثناء المناظرات الثلاث التى دارت بينهما .

تصوير المخ أثناء الكذب

أجرى أستاذا علم النفس فى جامعة مدرسة " بنسلفانيا " للطب " روبين جور " و " دانيال لانجلبن " دراسة باستخدام صور الرنين المغناطيسى ، واكتشفا أن المخ يعمل على نحو مختلف فى حالات الخداع وقول الصدق . فقد أعطيا ثمانية عشر متسابقاً بطاقة من ورق اللعب - مثل الآس - وورقة نقود فئة عشرين دولاراً . وبعد ذلك وضع كل متسابق على آلة التصوير المغناطيسى لقياس نسبة النشاط بمخه . وأثناء التقاط الصور على المخ ، عرض الحاسوب على المتسابقين بطاقات لعب مختلفة . وعندما عرض الحاسوب بطاقة اللعب الصحيحة - الآس فى هذه الحالة - طلب القائمون على البحث من المتطوعين الكذب بشأن هذه البطاقة وادعاء أنها بطاقة خاطئة .

وكان قد تم إقناع المشاركين بأنهم سوف يحصلون على المزيد من المال إن استطاعوا خداع الحاسوب وحمله على تصديقهم . غير أن الحاسوب كان يعلم مسبقاً الأوراق التى كانت بحوزتهم والأوقات التى من المفترض أن يكذبوا خلالها .

وقد أظهرت الصور التى أخذت لعقول المشاركين أثناء كذبهم نشاطاً زائداً فى قشرة المخ المطوقة الأمامية التى تقع على بعد نحو ثلاث بوصات خلف منتصف الجبهة ، وفى قشرة المخ اليسرى التى تقع على بعد عدة بوصات داخل الجمجمة بالقرب من الأذن اليسرى .

ويعتقد كل من " جور " و " لانجلبن " أن هذا الاكتشاف قد يضع حداً لاستخدام جهاز كشف الكذب ؛ ذلك لأن صور الرنين المغناطيسى يمكنها أن

تفرق بنجاح بين مختلف أنواع الأفكار ، فعلى سبيل المثال قد تبدو إشارات المخ التى تصدر أثناء الكذب متماثلة على جهاز كشف الكذب عندما يكذب الشخص أو عندما يفكر فى مدى إثارة عطلته الصيفية القادمة ، على الرغم من أن الفكرتين مختلفتان تماماً . أما صور الرنين المغناطيسى فهى تميز بين الأفكار على نحو واضح ، مما يحل بدوره موضع القصور فى جهاز كشف الكذب ويقضى على هذه المشكلة .

وقد أجرى دكتور " جياهونج جاو " ـ الأستاذ المساعد بمركز البحث التصويرى ـ تجارب مماثلة أظهرت نتائجها أن شقى المخ الأيمن والأيسر ينشطان حينما يدعى شخص ما أنه فقد ذاكرته . وقد كشفت الصور حقيقة أن هناك أربعة أماكن رئيسية تنشط بالمخ : أحدها فى مقدمة تكوين الجبهة والجزء الأمامى منها ، والآخر فى جدار الرأس الخلفى الأعلى ، والثالث فى منطقة الصدغ ، أما الأخير فيقع دون قشرة الدماغ . وتعد منطقة جدار الرأس الخلفى الأعلى مركز الحسابات بالمخ .

الاستماع للدلائل الصوتية

هناك ثلاثة عناصر صوتية تساعد على فضح أمر الكاذب : طبقة الصوت ، وسرعته ، ومدى جهارته . فعندما يشعر شخص ما بالتوتر ، تصبح أحباله الصوتية مشدودة ، وبالتالى تزداد حدة صوته ليشبه الصرير ، وقد تزداد كذلك سرعته ودرجة جهارته . وقد أثبتت الدراسات أن نحو ٧٠٪ من الأشخاص ترتفع لديهم حدة الصوت حين التفوه بالأكاذيب . وعلى النقيض ، فإن كان الكاذب قد تمرس على طريقة إلقاء كذبته ويسعى جاهداً ألا ينكشف أمره ، فإنه قد يبدأ فى التحدث على نحو أكثر بطئاً ، ويخفض من درجة جهارة صوته وسرعته . وإن تم ضبط أحد الأشخاص على نحو غير متوقع وهو يزيف الحقيقة ، فإن حديثه يصبح مرصعاً بالعديد من الألفاظ الدالة على التعثر والتردد مثل " إم " و " آه " و " إر " ، كما أنه يأخذ فى التأتأة ، ويتخلل حديثه العديد من الوقفات ؛ وذلك لأنه لم يتح له الوقت الكافى ليتمرس على كذبته . وهذا الارتباك فى الحديث يكون أكثر وضوحاً فى الرجال عنه عند النساء ؛ لأن مخ الرجل لا يمتلك نفس مقدرة مخ المرأة على التحكم فى اللغة . إن تحدث الرجل بطريقة غير واضحة يدل على الأرجح أنه يكذب ، حيث إن عدم

الوضوح هذا يعد مؤشراً على أن مخه يحاول التعامل مع العديد من القضايا فى وقت واحد .

عندما يجيب أحد الأشخاص على نحو غير واضح على سؤالك المباشر ، فيجب أن تساورك الشكوك بشأنه .

عليك أن تعى أن الإشارات التى نحن بصددها هنا تدل على أن أحد الأشخاص يعانى من بعض التوتر ؛ أى أنها ليست أدلة واضحة على أن هذا الشخص يكذب . فهناك عدد محدود من الأشخاص الذين لا يصابون بأى توتر أثناء الكذب وبالتالى لا تصدر عنهم أية إشارات تدل على أنهم يكذبون ، كما أن بعض الناس ـ كالمتشددين السياسيين ـ يصدقون أكاذيبهم وبناءً عليه لا يعكسون أية إشارات توضح خداعهم . ولكن معظم الكاذبين سوف يعكسون العديد من الإشارات فى معظم الوقت .

قراءة لغة الجسد

فى كتابنا " لغة الجسد ـ Body Language " قمنا بتوضيح كيف أن إشارات الجسم تسهم فى نحو أكثر من ٦٠٪ من الرسائل التى يبعثها الناس لبعضهم البعض ، ونحن نوصى بأن تقرأ هذا الكتاب ؛ لأننا لم نعرض ما يحويه من معلومات بالتفصيل هنا . ومع ذلك ، فسوف نعرض بعض الإشارات التى قد تراها أثناء انخراط أحد الأشخاص فى الكذب . فلقد لاحظنا أن كلاً من الرجال والنساء يكثرون بشكل ملحوظ من توجيه أياديهم نحو وجوههم عندما يتشككون فى أمر ما ، أو لا يكونون على يقين من شىء ما ، أو يبالغون ، أو يكذبون . وإيماءات الرجال تكون أسهل فى التتبع لأنها أكثر وضوحاً من تلك الخاصة بالنساء ، أضف إلى ذلك حقيقة أن الرجال يكثرون من استخدامها . ومن هذه الإيماءات : حك العين والأنف ، وجذب الأذن ، وسحب ياقة القميص . فعلى سبيل المثال : لوحظ أن " بيل كلينتون " قام بلمس أنفه ووجهه ٢٦ مرة أمام هيئة المحلفين العليا حينما كان يجيب عن أسئلة تتعلق بـ " مونيكا لوينسكى " .

اقرأ مجموعات الإشارات دوماً

لا تحاول أبداً تفسير إحدى الإشارات بمنأى عن الإشارات أو الظروف الأخرى . فإن حك أحد الأشخاص عينه ، فقد يكون ذلك لأنها تسبب له الحكة أو لأنها ملتهبة أو متعبة . لقد اكتشفنا أن الأكاذيب تأتى فى شكل مجموعات ، وأنت بحاجة لأن ترى ثلاث إشارات على الأقل قبل أن تجزم أنك تتعرض للخداع . فإن قام أحد الأشخاص بلمس فمه أو أنفه ، أو حك عينه ، أو جذب أذنه ، أو لمس رقبته ، أو وجه أصابعه ناحية أنفه ، فليس فى ذلك ما يؤكد أنه يكذب ، ولكن يجب أن تعلم أن هذا يشير إلى أن هناك شيئاً ما يدور بخلده لم يخبرك إياه . إن هذا لا يعنى بالضرورة أنه يكذب ، ولكنه قد يعنى أنه يخفى أمراً ما . أما إن استمر هذا الشخص فى لمس وجهه بينما لا يكف عن ترديد هذه العبارات " ثق بى ، صدقنى ، لكى أكون صريحاً معك ، مع كل احترامى " ، فمن الأولى لك أن تفترض أنك قد سمعت لتوك إحدى الأكاذيب .

التبسم

إن الرجال والنساء يبتسمون بنفس القدر فى كلتا الحالتين : أثناء قول الصدق وأثناء الكذب . ومع ذلك ، فإن الابتسامة الحقيقية تمتاز بأنها خاطفة ومتناسقة ـ حيث يتسع الفم بنفس المقدار على كلا الجانبين . أما الابتسامة الزائفة فتأتى ببطء ولا تكون متناسقة . فعندما يحاول الناس إظهار عاطفة لا يشعرون بها تصبح تعبيرات وجوههم غير متناسقة . بمعنى آخر ، يبتسمون ابتسامة تشبه الخطاف .

العين تفضح كل شىء

ربما تكون قد سمعت من قبل أن الكاذب لا ينظر مباشرة فى عين من يخدعه . إن تلك المعلومة تعد صحيحة بالنسبة للأطفال الذين نشأوا فى الثقافات الغربية والأوروبية ، حيث إن أمهاتهن اعتدن أن يقولن لهم : " أنا أعرف أنك تكذب لأنك لا تجرؤ على النظر فى عينى " . أما فى البلاد

الآسيوية ، والجنوب أمريكية ، واليابان حيث يعد من غير اللائق ألا تنظر مباشرة في عين من تحدثه ، فإن هذه القاعدة تصبح بلا قيمة . أضف إلى ذلك أن محترفى الكذب لا يجدون صعوبة فى الاستمرار فى التواصل البصرى أثناء الكذب . لذا فإن تجنب التواصل البصرى يصبح فقط إحدى الدلائل الضمنية على الكذب . أما كثرة الطرف بالعين ، فتعد إحدى الإشارات المهمة التى يجب عليك الانتباه لها لأنها تدل على التوتر الشديد وإرهاق عينى الكاذب نتيجة كثرة التواصل البصرى غير المرغوب فيه . والاتجاه الذى تتجه إليه عينا أحد الأشخاص حين سؤاله أحد الأسئلة قد يعاونك على تقصى الكذب أيضاً ، حيث يوضح أى جزء من مخه يستخدم ، كما أنه يعد إشارة لا تخيب أبداً فى كشف الخداع . فعندما يحاول معظم من يستخدمون اليد اليمنى تذكر حدث وقع بالفعل ، فإنهم يستخدمون الشق الأيسر من المخ وينظرون ناحية اليمين . أما إن كانوا يكذبون ، فإنهم يستخدمون الشق الأيمن من المخ وينظرون ناحية اليسار . دعنا نصغ الأمر بشكل أكثر بساطة : الكاذبون الذين يستخدمون أيديهم اليمنى ينظرون ناحية اليسار ، أما الكاذبون الذين يستخدمون اليد اليسرى فإنهم ينظرون ناحية اليمين . إن هذه الملاحظة ليست مؤكدة ، ولكنها تعد إشارة قوية على الخداع .

تأثير " بينوكيو "

أظهرت كاميرات تصوير خاصة من ذلك النوع الذى يوضح تدفق الدم بالجسم أنه حينما يكذب المرء ، يزداد أنفه حجماً . فزيادة ضغط الدم تؤدى إلى تضخم الأنف وتسبب وخزاً فى نهايات الأعصاب بالأنف ينتج عنه حك الأنف حكاً خفيفاً باليد . وتحدث نفس هذه الظاهرة حينما يكون الشخص غاضباً أو متضايقاً . وقد اكتشف العلماء فى مؤسسة " علاج الشم والأنف والبحث العلمى " فى شيكاغو أنك حين تكذب ، فإن جسمك يفرز كيماويات خاصة تسمى " catecholamines " ، والتى تتسبب فى تورم النسيج داخل الأنف . وليس بإمكانك أن ترى هذا التورم بالعين المجردة ، ولكن المثير حقاً أن عضو الرجل الذكرى ينتفخ كذلك أثناء الكذب .

وإليك قائمة مختصرة بمؤشرات أخرى قد تكون دالة على تزييف الرجل للحقيقة :

١. شد عضلات الوجه . فالمخ يحاول أن يمنع الوجه من إظهار أية استجابة .
٢. تجنب التواصل البصرى ؛ فعينا الرجل سوف تبدوان شاردتين ، وإن كان للحجرة باب ، فهذا هو المكان الذى سينظر نحوه .
٣. تصلب الذراعين و / أو الساقين . ويعد هذا الوضع أحد الأوضاع الدماغية الغريزية .
٤. التبسم مع إغلاق الشفتين . فتلك هى ابتسامة زائفة يستخدمها كلا الجنسين لادعاء الحميمية .
٥. ضيق بؤبؤ العين .
٦. التحدث بسرعة . فالكاذب يريد أن ينتهى من سرد كذبته سريعاً .
٧. اهتزاز الرأس مجيباً بـ " لا " حينما يقول " نعم " أو العكس .
٨. إخفاء اليدين . فالرجل يجد أنه من الأسهل أن يكذب ويداه فى جيبه .
٩. التعثر فى نطق الكلمات أو التمتمة . فالكاذب يعتقد أنه لا يكذب حين يقوم بذلك .
١٠. المبالغة فى التأكيد على الود / الضحك . فالكاذب يسعى وراء كسب إعجابك حتى تصدقه .

طرق تجنب خداع الآخرين لك

١. اجلس على الكرسى الأعلى ، حيث إن ذلك يعد أحد أشكال الترهيب .
٢. لا تضع ساقاً فوق الأخرى ، وافتح ذراعيك ، واتكئ للخلف ، وحاول أن تجعل نفسك مهيأ لسماع الحقيقة .
٣. لا تخبر هذا الشخص مطلقاً بما تعرفه حقيقة ، ولا توضح له أنك تعلم أن ما يقوله محض هراء .
٤. حاول أن تقترب بجسدك من هذا الشخص . فحين تقوم بذلك ، سوف يشعر بعدم الراحة .
٥. حاول أن تحاكى وضعية جسده وحركاته . فذلك من شأنه أن يخلق تقارباً بينكما تصعِّب على هذا الشخص الكذب عليك .
٦. تبنَّ أسلوبه فى الحديث بالاستماع إلى طريقة تفكيره . فإن قال هذا الشخص عبارات من قبيل : " أنا أسمعك ! " أو " إن ما تقوله يبدو مستساغاً " ،

فسوف تعلم أنه يفكر بطريقة سمعية أو باستخدام أذنيه . أما إن قال : " أرى ما ترمى إليه " أو " كيف أغفلت هذه الحقيقة " ، فسوف تدرك أن تفكيره بصرى النزعة . وإن قال : " لقد صدمنى ذلك الأمر وكأن طناً من الحجارة سقط على رأسى " أو " لقد تجمدت فى مكانى " ، فسوف تعلم أنه يفكر باستخدام عواطفه . لذا ، حاول أن تتحدث معه بنفس الطريقة التى يتبعها . وثمة اختبار جيد تستطيع تجربته وهو أن تطلب من الشخص أن يسرد الحروف الأبجدية . فبعض الأشخاص حين يفعلون ذلك سيحملقون كما لو أنهم ينظرون إلى الحروف مكتوبة على لوحة الفصل (الطريقة البصرية فى التفكير) ، والبعض الآخر سوف يسردونها بطريقة غنائية (الطريقة السمعية) ، وبعضهم سوف ينقرون أثناء سردها (الطريقة الشعورية) . وإن استطعت محاكاة طريقة من تحدثه فى التفكير ، فسوف تخلق فوراً صلة وثيقة بينك وبينه .

7. امنحه فرصة أخرى . حاول أن تمهد له الطريق لتحرى الصدق . تظاهر أنك لم تسمعه جيداً أو أخبره بأنك لم تفهم ما قاله . فاعمل دوماً على إتاحة فرصة يستطيع من خلالها هذا الشخص سحب كلامه ليقول الصدق .
8. ابق هادئاً . لا تبد مذهولاً أو مصدوماً ، وتعامل مع كل ما يقوله بنفس القدر من الأهمية . فحينما تبدأ فى الاستجابة على نحو سلبى ، فإنك ستهدر فرصة لسماع الحقيقة .
9. لا توجه اتهامات . فالأسئلة التى تنم عن العدوانية مثل " لماذا لم تتصل بى ؟ " أو " هل تجمعك علاقة بامرأة أخرى ؟ " قد تجعل الكاذب يؤكد كذبته . لذا حاول أن توجه أسئلة أخف وطأة مثل : " أخبرنى ثانية أين كنت ؟ " أو " ما الوقت الذى قلت إنك وصلت فيه للمطعم ؟ "
10. امنحه فرصة أخيرة . تجاهل الكذبة وقل : " ماذا يمكن أن نفعل لنتجنب حدوث ذلك مرة أخرى ؟ " فإن ظن هذا الشخص أنك لم تعد تظن أنه كاذب ، فقد يكف عن الكذب ، أما فى أسوأ الحالات فإنه سيتوصل إلى حل بنفسه بألا يستخدم هذه الأكذوبة ثانية .

وأخيراً ، فإننا قد طلبنا من القارئات أن يرسلن إلينا بالعبارات التى يسمعن الرجال يرددونها لإخفاء ما يقصدونه حقيقة :

قاموس أنماط كلام الرجال

ما يقوله الرجل ـ الكذبة	ما يقصده ـ الحقيقة
١. " لا أستطيع إيجاده " .	" لا أستطيع رؤيته ، إنه لم يسقط ليستقر فى يدى ، إذن فلابد أنه ليس هنا " .
٢. " إنه أمر خاص بالرجال ".	ليس هناك أى تفسير عقلانى لما قمت به " .
٣. " هل بإمكانى المساعدة فى تحضير العشاء ؟ "	لماذا لم يجهز العشاء إلى الآن ويوضع على المنضدة ؟ "
٤. " سوف أمارس مزيداً من التمارين فيما بعد " .	" يحتاج الريموت كنترول إلى بطاريات جديدة " .
٥. " إن الوقت أصبح متأخراً ".	" لدىَّ سبب وجيه يدعونى إلى قيادة السيارة بسرعة جنونية " .
٦. " استريحى قليلاً يا عزيزتى ، إنك تستنزفين طاقتك " .	" لا أستطيع سماع التلفاز من صوت المكنسة الكهربائية " .
٧. " إن هذا مثير حقاً يا عزيزتى " .	" هل مازلت تتحدثين ؟ "
٨. " إننا لسنا بحاجة لمثل هذه الأشياء المادية لإثبات حبنا " .	" لقد نسيت ذكرى عيد زواجنا مرة أخرى " .
٩. " إنه فيلم رائع حقاً " .	يوجد به أسلحة ، وسكاكين ، وسيارات سريعة ، ونساء مثيرات " .
١٠. " أنت تعلمين مدى ضعف ذاكرتى " .	" أتذكر كلمات أغنية " جزيرة جليجان " ، وعنوان أول فتاة عرفتها ، ورقم تسجيل كل سيارة اشتريتها ، ولكننى نسيت تاريخ

عيد ميلادك " .

١١. " لقد كنت أفكر بك ؛ لذا اشتريت هذه الزهور من أجلك " .

" إن الفتاة التى تبيع هذه الزهور بدت جذابة حقاً ، فأردت أن أنظر إليها عن كثب " .

١٢. " استدع الإسعاف ، أعتقد أننى أحتضر " .

" لقد جرحت إصبعى " .

١٣. " لقد سمعت ما قلته " .

" لا أملك أدنى فكرة عما قلته لتوك ، ولكن باستطاعتك التوقف عن الحديث الآن " .

١٤. " تبدين رائعة فى هذا الثوب " .

" أرجوك ، لا تقيسى أية أثواب أخرى ، فأنا أتضور جوعاً " .

١٥. " لقد افتقدتك " .

" لا أستطيع إيجاد جواربى ، والأطفال يشعرون بالجوع ، كما نفدت المناديل الورقية " .

١٦. " أنا لم أضل طريقى ، بل أعلم تماماً أين نحن " .

" لن يرانا أحد أحياء ثانية " .

١٧. " أحبك " .

" دعينا نمارس الجماع الآن " .

١٨. " هل تسمحين لى بهذه الرقصة ؟ ، هل من الممكن أن أتصل بك فى وقت ما ؟ ، هل ترغبين فى الذهاب إلى السينما ، تناول العشاء ؟ "

" ما أرغبه فى النهاية هو ممارسة الجماع معك " .

١٩. " هل تقبلين الزواج منى ؟ "

" أريد أن أجعل من غير الشرعى بالنسبة لك أن تجمعك علاقة بأى شخص آخر ، وأريد بديلاً لأمى " .

٢٠. " تبدين متوترة ، دعينى أخفف عنك قليلاً " .

" أريد أن أمارس الجماع معك فى غضون العشر الدقائق التالية " .

٢١. " دعينا نتحدث " .

" أنا أحاول أن أبهرك بحملك على التصديق بأننى شخص ودود ورزين ، فربما ستودين فى النهاية ممارسة الجماع معى " .

٢٢. " إننى أساعدك بالفعل فى شئون المنزل " .

" لقد قذفت منشفة قذرة بالقرب من سلة الغسيل ذات مرة " .

٢٣. " إنها إحدى هؤلاء النساء الكريهات المناديات بالمساواة بين الجنسين " .

" لقد رفضت أن تجمعنى بها علاقة " .

....

إن الرجال لن يفهموا النساء مطلقاً ، والنساء لن يفهمن الرجال مطلقاً . وهذا هو الأمر الذى لن يفهمه الرجال والنساء مطلقاً .

....

الفصل الثالث عشر

عندما يضع القناص رمحه جانباً - التقاعد



فى الدول المتقدمة ، يتزايد عدد من يقتربون من سن التقاعد بمعدلات تثير الدهشة . إن التقدم فى مجال الطب لم ينتج عنه فقط ازدياد عدد الأشخاص الذين يعيشون حتى سن التقاعد ، بل عدد من يعيشون بعد سن التقاعد لفترة طويلة . فلقد تضاعف عدد هؤلاء الذين يعيشون بعد سن المعاش لمدة عشر سنوات على الأقل خلال الستين عاماً المنصرمة .

قبل عام ١٩٤٠ ، كانت نسبة ضئيلة فقط من السكان هم من يعيشون لما بعد سن الخامسة والستين . وبالنسبة لأولئك الذين لم يحققوا الاستقلال المادى ، فهم إما عاشوا حياة فقيرة ، أو ظلوا يعملون حتى وافتهم المنية ، أو كان أطفالهم يعيلونهم .

ولكن منذ أربعينات القرن العشرين وحتى عشرينات القرن الحادى والعشرين ، سيكون المتوسط العالمى لعمر الإنسان قد ارتفع بنسبة تتجاوز الخمسين بالمائة ؛ فأصبح الإنسان يعيش حتى سن الثانية والسبعين بعد أن كان متوسط عمره ٤٦ عاماً فقط . وبهذا ، فإنه بحلول عام ٢٠٢٠ سيبلغ أكثر من بليون شخص سن الستين .

جيل ما بعد الحرب

عندما انتهت الحرب العالمية الثانية فى عام ١٩٤٥ ، زاد معدل المواليد العالمى على نحو ملحوظ بميلاد جيل جديد فى الفترة ما بين عام ١٩٤٦ إلى عام ١٩٦٤ ، منهم ٧٦ مليوناً على وشك الاقتراب من سن التقاعد الآن .

فى داخل كل شخص مسن ، يوجد شاب
يافع يتساءل عما حدث له .

إن على الدول المتقدمة الآن أن تخصص جزءاً كبيراً ومتزايداً من ميزانيتها لدعم هذا الجيل الطاعن فى السن والعناية به .

وقد بدأت العديد من الدول تطبق نظام الإسهام الإجبارى فى خطة التقاعد القومية ، ولكن المشكلة تكمن فى عدد الموظفين المساهمين فى هذه الخطة مقارنة بعدد المتقاعدين ، ففى الولايات المتحدة على سبيل المثال ، هبطت هذه النسبة منذ عام ١٩٥٢ من ٩ : ١ لتصل إلى ٤ : ١ . وبحلول عام ٢٠١٠ فى اليابان

ستصل هذه النسبة إلى أقل من شخصين عاملين لكل متقاعد . وما يزيد من تفاقم هذا الأمر حقيقة أن المواطن اليابانى يمتد به العمر فترة طويلة مقارنة بأى شخص آخر فالمرأة اليابانية التى ولدت عام ١٩٩٣ من المتوقع أن تعيش ٨٢,٥١ عام ، أما الرجل اليابانى الذى وُلد فى نفس العام فمن المتوقع أن يعيش ٧٦,٢٥ عام .

والحكومات بكل مكان فى العالم تحاول العمل على إيجاد حل لهذه المشكلة . فمثلاً تقوم المؤسسات المالية ببذل أقصى ما فى وسعها لتسويق سندات التقاعد الشخصية ، كما تكتظ أرفف المكتبات بكتب حول الاستقلال المادى وخطط التقاعد . أضف إلى ذلك أن مجال الاستشارات الخاصة بالتقاعد قد شهد تطوراً ملحوظاً ، بيد أن التقاعد يحمل فى طياته مشكلتين لم تلقيا الكثير من الاهتمام ، أولاهما الآثار النفسية للتقاعد على الرجال ، والثانية طريقة تكيف النساء مع أزواجهن بعد إحالتهم للمعاش وأثر التقاعد على العلاقة بين الأزواج .

قصة " جراهام "

ظن " جراهام " أن قضاءه فترة تقاعده فى منطقة ساحلية سيكون بمثابة قضاء إجازة طويلة ممتعة يحظى خلالها بنعيم مطلق وكأنه يعيش فى الجنة ـ حمامات شمس ، سباحة ، تناول الطعام خارج المنزل ، السهر حتى فترات متأخرة ، الاسترخاء . وعلى مدار الشهور الأولى من تقاعده ، كانت تلك الأنشطة تماماً هى كل ما يمارسه . ولكن بعد ذلك بدأت سلبيات التقاعد تطل بوجهها القبيح على حياته .

ابتاع " جراهام " وزوجته " روث " منزلاً كبيراً بالقرب من الشاطىء ملحقاً به حديقة وحمام سباحة ، وقد انتقلا إليه بعد أسبوعين من إتمام " جراهام " إجراءات التقاعد . وقد كان الزوجان يتطلعان لإيجاد هذا النوع من المرح الصاخب ـ الذى طالما حظيا به فى إجازاتهما ـ فى حياتهما الجديدة ، ولكن المشكلة كانت أن " جراهام " لم يكن قد أدرك بعد الفارق بين الاستمتاع بالإجازات الخاطفة التى كان ينتزعها وسط جدول عمل مزدحم ، والاستمتاع ببقية حياته .

فشأنه شأن معظم الرجال الذين يقاربون سن المعاش ، كان العمل بالنسبة لـ " جراهام " محور حياته . فلقد اعتاد طوال أربعين عاماً أن يستيقظ

صباحاً كل يوم وهو يعرف تماماً ما المفترض منه أن يفعله . أما الآن - وللمرة الأولى فى حياته - لم يعد أمامه شىء ليفعله ، لذا فقد بدأ القلق يساوره بخصوص وقت فراغه الطويل وكيف سيملؤه . لقد اعتاد أن يكون رجل أعمال بارزاً يحظى باحترام كل من حوله . فلقد كان يشغل وظيفة مرموقة ، ويحضر الاجتماعات ، ويدرب الموظفين الجدد ، ويحل مشكلات الجميع . ولكن هناك على الشاطئ لا يوجد من يعرفه أو من يرغب فى أخذ رأيه بخصوص أى شىء . لقد ذهب كل ما بناه خلال العقود الماضية أدراج الرياح . إنه يفتقد الآن ما كان بينه وبين زملائه فى العمل من تفاعل ، والاستثارة العقلية اليومية التى كانت تنتج عن ذلك . لقد ولت أيام قهره لجميع المشكلات .

لقد بدأ يشعر بالصدمة والحزن ؛ لأنه قفز فجأة من قطار العمل السريع لقطار الماشية البطىء الذى يستقله الآن على الشاطئ . فبدلاً من أن يعمل على توفير الوقت بالقيام بمهمتين أو ثلاث فى وقت واحد ، بدأ يمارس النشاط الواحد لأطول فترة ممكنة حتى يملأ وقت فراغه . والمكالمة التى كان ينتظرها من رجال الأعمال الذين اعتقد أنهم سيظلون يسعون بشغف وراء خدماته لم تأت قط . وقد بقى على اتصال بأصدقائه فى العمل لفترة ، ولكن بمرور الوقت أصبحت مكالماتهم له قليلة للغاية . لقد كان بالأمس السيد " المهم " ، أما اليوم فقد أصبح الرجل " غير المرئى " .

إن " جراهام " الذى يعانى الآن بحدة من فقدان هوية مفاجئ أصبح يسعى وراء المزيد من الاهتمام من زوجته " روث " متتبعاً إياها فى كل خطوة ومنتقداً كل ما تفعله . وقد كانت العبارة التى يرددها على مسامعها مراراً وتكراراً هى " ما الغداء اليوم ؟ " لقد كانت " روث " قبل تقاعد زوجها تفعل ما تشاء وقتما شاءت ، أما الآن فهى مضطرة للتعامل مع زوجها وتحكماته طوال اليوم . وبذلك ، سرعان ما بدأت علاقتهما يصيبها التوتر .

وبمرور الوقت ، بدأت تستقر الأمور واستطاع " جرهام " و " روث " تكوين صداقات جديدة . ولكن هذا لم يمنع ازدياد حالة " جرهام " سوءاً ؛ فقد كان يتناول الغداء والعشاء أكثر من مرة فى اليوم مما جعله على وشك أن يصبح بديناً . كما أنه مل حمامات الشمس ، ونادراً ما كان يذهب للسباحة ، بالإضافة إلى أنه لم يعد يهتم بالحديقة . ومع الأسف ، فقد تحول " جراهام " إلى شخصية روتينية قلقة . لقد كان يفكر فى العمل كل يوم ، وعندما كان يخلد

للنوم ليلاً كان يحلم به . وقد ساورته الشكوك كذلك بأنه يعانى علة ما ، ولكنه أبى أن يتحدث مع أحد فى هذا الشأن ولا حتى طبيبه .

وفجأة ، وبعد مرور نحو ثمانية عشر شهراً من تقاعده ، أصيب " جراهام " بأزمة قلبية خطيرة .

ذهب رجل أعمال بارز وشهير للغاية لإحدى الحفلات ، وقد كانت تلك هى أول مناسبة رسمية يحضرها منذ تقاعده . نظر الرجل فى كل أرجاء الغرفة فلمح امرأة جذابة للغاية ، فما كان منه إلا أن اقترب منها وقال : " مرحباً ، أنت تعرفين من أنا بالطبع " . نظرت المرأة إليه بغير اهتمام قائلة : " لا " . فقال " ولكنك إن ذهبت وسألت المضيف ، فإنه بالتأكيد سوف يذكرك بى ".

الجنس والتقاعد

توضح الطريقة التى يتعامل بها كل من الرجال والنساء مع قضية التقاعد والتقدم فى السن مدى اختلاف التركيب العقلى لكل منهم .

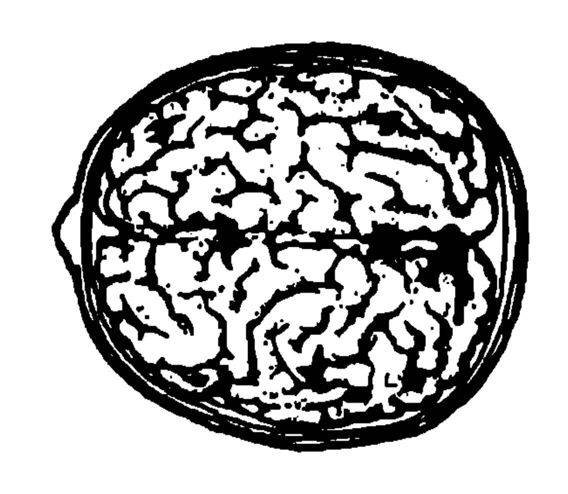
وبما أن النساء تمثل نحو ٤٠ إلى ٥٠٪ من القوى العاملة فى عصرنا الحديث ، فإنك بلا شك ستتوقع أن النساء سوف يعانين من نفس المشكلات النفسية المتعلقة بالتقاعد التى يعانى منها الرجال . ولكن حقيقة الأمر أن كلا الجنسين يتعامل مع قضية التقاعد بشكل مختلف تماماً ، ولعل ذلك يرجع لاختلاف البنية العقلية لكل من الرجال والنساء واختلاف أولوياتهم . فالعديد من الرجال ينظرون إلى التقاعد بوصفه كارثة مروعة ، حتى إنه قد يتسبب لهم فى وفاة مبكرة . ونفس الشىء ينطبق على الرجال الذين يفوزون بجوائز اليانصيب ، أو يرثون مبالغ طائلة من المال ، والذين كلما كانوا أصغر سناً عند حدوث ذلك ، زادت تجاربهم سوءاً .

إن معظم الرجال الذين يرثون مبالغ كبيرة
من المال سرعان ما يشهرون إفلاسهم ،
وتتدهور حالتهم الصحية ، وتوافيهم المنية مبكراً .

لقد تم تأليف العديد من الكتب ، وأجريت العديد من التجارب حول المشكلات التى تواجه المتقاعدين من الرجال ، فى حين أنه لم يتم إجراء إلا القليل من الأبحاث حول النساء المتقاعدات ؛ وذلك لأن مشكلة هؤلاء النساء الرئيسية كانت تكمن فقط فى التأقلم مع رجل تقاعد حديثاً .

عندما يكف الصياد عن الصيد

منذ قديم الأزل ، اعتاد الرجال الاستيقاظ باكراً والخروج بحثاً عن الغذاء لعائلاتهم . لقد كان دور الرجل يتمثل فى الحفاظ على بقاء الجنس البشرى واضحاً : إيجاد فريسة تصلح للأكل وإصابتها . وبالتالى فقد تطور مخ الرجل وهو يشتمل على مناطق معينة تسمح له بأداء هذه المهمة بنجاح . ويسمى هذا الجزء من المخ منطقة الرؤية المكانية ، وهو يستخدم لقياس السرعات ، والزوايا ، والمسافات ، والإحداثيات المكانية ، وهو أيضاً الجزء الذى يستخدمه الرجل فى عصرنا الحديث عند القيام بهذه المهام : إيقاف السيارة العكسى ، قراءة الخرائط ، القيادة على أحد الطرق السريعة ، برمجة إحدى ألعاب الفيديو ، ممارسة ألعاب الكرة ، إصابة هدف متحرك . ولمزيد من التبسيط ؛ إنه الجزء الخاص بالصيد فى المخ . إن الرسومات التوضيحية الموضحة أسفله هى نتاج صور مسحية أخذت لمخ خمسين رجلاً وخمسين امرأة ، وهى تظهر من خلال (المناطق المظللة بالأسود) مناطق القدرة المكانية النشطة بالمخ .

مخ الذكر مخ الأنثى

مناطق المخ المستخدمة فى الصيد ـ
معهد الطب النفسى ، لندن ٢٠٠٠ .

على مدى عشرات الآلاف من السنين ، كانت وظيفة الرجل الأساسية هى الصيد ، لذا فإنه من المنطقى أن يكون مخ الرجل الحديث مصمماً بهذه الطريقة التى توضحها الصور المسحية . أما النساء ـ على الجانب الآخر ـ فقد اعتدن أن يكن حاميات للعش ؛ فلقد كان دورهن مقتصراً على التأكد من بقاء الجيل التالى على قيد الحياة . وقد تطور مخ المرأة وهو يحتوى على مناطق قوة مختلفة تتناسب مع هذه المهمة ، وبهذا فإن إصابة حمار وحشى متحرك على بعد ٣٠ متراً لم تكن مطلقاً إحدى مهام المرأة . ولعل تلك الحقيقة هى ما تفسر قلة الأماكن الخاصة بالمهارات المكانية فى مخ المرأة .

كيف استطعنا الاستغناء عن خدمات القناص القديم

مع نهاية القرن الثامن عشر ، لم يعد الصيد بغرض توفير الطعام ضرورياً نتيجة لظهور تقنيات الزراعة الحديثة . وحتى يستطيعوا التعامل مع مشاعر الإحباط الناتجة عن عدم حاجة الآخرين لخروجهم للقنص والمطاردة وإصابة الهدف ، لجأ الرجال إلى بديلين آخرين ـ العمل والرياضة ، وهما نشاطان يحملان فى طياتهما جميع عناصر القنص : المطاردة ، تحديد الهدف ثم إصابته .

ولعل هذا ما يفسر أن جميع الأنشطة الرياضية الكروية قد ظهرت ما بين القرنين التاسع عشر والعشرين كبديل للصيد . ونكرر ثانية أن هذا هو السبب فى ولع معظم الرجال الشديد بعملهم وبالرياضة ، وعدم إبداء النساء مثل هذه المشاعر القوية تجاه هذين النشاطين .

الرياضة الحديثة هى أحد بدائل الصيد .

وبعد ذلك قدم القرن العشرون الطامة الكبرى للرجال : التقاعد . فلم تعد هناك فقط أية حاجة للرجل لإصابة هدف متحرك ، بل إنه لم تعد هناك أى حاجة له على الإطلاق . وهنا تكمن مشكلة الرجل المتقاعد فى عصرنا الحديث ؛ فهو لا يزال يمتلك عقلاً يتمتع بقدرات فائقة على الصيد ولكنه لا يوظفه بأى طريقة . إنه يرتدى ملابسه ولا يجد مكاناً يذهب إليه . وليس هذا فقط ، بل إنه يجلس على شاطئ بعيد لا يعرفه فيه أحد أو حتى يهتم به .

إنك تعلم أنك تقاعدت عندما تعرف كل الإجابات ولكن لا يسألك أحد عن شيء .

كيف تتعامل النساء مع التقاعد

مقارنة بالرجل ، فإن معظم النساء يصلن لمرحلة التقاعد بسلاسة تامة دون أية مشكلات ؛ حيث إنهن فقط يعتدن على حياتهن الجديدة . فطالما اعتاد الرجال تحديد قيمتهم بأعمالهم وإنجازاتهم ، ولكن النساء ـ على الجانب الآخر ـ عادة ما يحكمن على أنفسهن بمدى جودة علاقتهن بالآخرين . لقد أظهرت الدراسات التى أجريت حول معايير القيمة الذاتية بالنسبة للرجال والنساء أن نحو ٧٠ إلى ٨٠٪ من الرجال بكل مكان فى العالم يؤكدون أن أكثر جوانب حياتهم أهمية هو عملهم ، بينما أكدت النساء أن الأولوية فى حياتهن كانت دوماً لأسرهن . ونتيجة لهذا ، فإن النساء المتقاعدات إما يواصلن المضى فى شبكات العلاقات التى سبق وأقمنها ، أو أنهن يقمن شبكات جديدة من

العلاقات . وهن يقضين فائض الوقت المتاح لهن بعد التقاعد فى القيام بالأمور التى اعتدن القيام بها ، أو يقدمن على التحديات الجديدة التى لم يستطعن مطلقاً الإقدام عليها من قبل بسبب انشغالهن بالعمل .

يهتم الرجال بالإنجازات ، بينما تهتم النساء بالعلاقات .

بعد التقاعد ، تلتحق العديد من النساء بالمجموعات النسائية ليمارسن هواياتهن أو يعززن اهتماماتهن . وقد يعدن ثانية للدراسة ، أو يكرسن وقتهن للمساعدة والعناية بالآخرين ، أو قد يلتحقن بالأندية الرياضية . إن اختيار النساء للأنشطة غالباً ما يكون قائماً حول عنصر التفاعل مع أناس آخرين . والمرأة عادة ما تحدد هويتها تبعاً لأمور عدة . فبإمكان المرأة أن تكون معيلة ، وراعية ، وأماً ، وجدة ، وربة منزل ، وسيدة مجتمع ، ورفيقة ، وزوجة ، وحبيبة ـ فى أى وقت ، وهى غالباً ما تقوم بجميع هذه المهام فى وقت واحد . وعندما تنتهى الفترة التى كانت تعمل فيها المرأة لتوفير المال ، تستمر فى المضى قدماً فى الحياة لتؤدى باقى مهامها . بمعنى آخر ، إنها تستعيد هويتها مرة أخرى . وبالتالى ، فإن المرأة لا تعيش مأساة بعد ترك العمل ؛ فهى ببساطة تعتاد التغيير سريعاً . إنها لا تتقاعد أبداً .

قصة " بيتر " و " جنيفر "

كانت " جنيفر " تتطلع بشدة للتقاعد . لكى يتسنى لها الاستمتاع بصحبة زوجها " بيتر " . فلقد نظرت إلى التقاعد بوصفه فرصة سانحة بالنسبة لهما للقيام بكل الأمور التى طالما أرادا القيام بها ولكنهما لم يستطيعا بسبب ضيق الوقت . إن أولادها الآن أصبحوا راشدين وتزوجوا ، لذا فليس عليها أن يساورها القلق بشأنهم بعد الآن . لقد أصبحت حياتهما الآن ملكهما وحدهما . وعلى الرغم من أنهما متزوجان منذ ٢٠ عاماً ، فقد كانت " جنيفر " تشعر دائماً بأنها لا تعرف زوجها ؛ فقد كان يعمل طوال الوقت ، وغالباً ما كان يقضى الأمسيات وعطلات نهاية الأسبوع فى الاجتماعات أو فى الاتصال برجال الأعمال الآخرين ، حتى إنها كانت تشعر فى بعض الأوقات أنه شخص غريب

عنها . أما الآن ـ كما كانت تعتقد ـ فلدى كليهما الوقت الكافى للتعرف على الآخر ثانية . إنهما على وشك أن يقضيا شهر عسل آخر .

لقد كانت تنتظر سن التقاعد بشغف حقيقى . فلقد ظلت " جنيفر " تعمل كممرضة لفترة طويلة ، وقد كانت تجد هذا العمل مجهداً ولا يدر دخلاً كبيراً ، بالإضافة إلى أن فرص الترقى به كانت محدودة للغاية . كما أنها بالإضافة إلى العمل كانت أمامها مسئولية تربية الأبناء ، وكل هذا بدوره لم يترك لها إلا القليل من الوقت لنفسها . لقد بث التقاعد فى داخلها شعوراً بأنها حرة أخيراً .

أما على الجانب الآخر ، فعندما تقاعد " بيتر " بدا أنه يعانى حالة مزاجية سيئة للغاية منذ اللحظة التى يستيقظ فيها وحتى يخلد للنوم . إنه لم يكن يرغب فى فعل أى شىء ، وكان كل ما يقوم به هو التجول بالمنزل والتذمر بشأن أصدقائه الذين ابتعدوا عنه ، وزملائه فى العمل الذين لم يعودوا يتصلون به طلباً لنصيحته . ولقد أدركت " جنيفر " أن زوجها كان مكتئباً ، ولكنها عجزت عن حمله على التحدث عن مشاعره . لقد شعرت أنه قد أبعدها تماماً عن حياته .

فى البداية كانت " جنيفر " تبقى بالمنزل بصحبة زوجها آملة أنه سيأتى إليها فى أحد الأيام طالباً مساعدتها . ولكن بعد انقضاء عدة أشهر ، بدأت تشعر باستياء ؛ لأنها كانت تحاكى أسلوب زوجها فى إهدار فترة التقاعد . لذا فقد بدأت فى الإكثار من الخروج مع صديقاتها ؛ فكانت تذهب للسباحة ثلاث مرات أسبوعياً ، وتلعب التنس مرتين فى الأسبوع ، كما بدأت تتلقى دروساً فى الرسم . وبعد ذلك بدأت فى تعلم اللغة الإيطالية فى الكلية المحلية . وكانت النتيجة أن تضاءل الوقت الذى كانت تقضيه بالمنزل للغاية .

وقد قالت ذات مرة لإحدى صديقاتها المقربات : " أتعلمين ، إننى أحب حياتى الجديدة بعد التقاعد . إنها الحرية ... إننى أعشقها حقاً . أما الشىء الوحيد الذى أبغضه فهو اضطرارى للعودة للمنزل مرة أخرى فى نهاية كل يوم . لقد بدأت أتساءل عما جذبنى فى " بيتر " فى الأساس . فبعدما أمضيت معه الكثير من الوقت لأول مرة فى حياتى ، أدركت أنه لا يوجد بيننا أى شىء مشترك ، ولا أعتقد أنه كان هناك شىء مشترك فى السابق . أنا حتى لا أعرف إن كنت لا أزال أحبه ، أو حتى أرغب فى أن أبقى معه بعد الآن " .

إن الحياة مع رجل متقاعد هى حقاً إحدى أكبر المشكلات التى تقابلها النساء . فهذا الوضع الجديد قد يتمخض عنه الكثير من المشاحنات ،

والدموع ، وحتى الطلاق . فالرجل فى هذه الحالة يبدو كأنه دائماً يترصد تحركات زوجته وكل ما تفعله ، بل إنه قد يبدأ فى السيطرة على حياتها ومعاملتها كما كان يعامل موظفيه سابقاً مقدماً لها الحلول والنصائح فى أوقات لا تكون بحاجة حقيقية إليها ، وهو عادة ما يلقى عليها اللوم كذلك لحالة الكآبة والحزن التى يعيشها .

لماذا يعجز الرجل عن التعامل مع التقاعد

يعد التقاعد مشكلة كبرى بالنسبة لمعظم الرجال ، حتى إنه قد يتحول ليصبح أكثر فترات حياة الرجل توتراً . وليس فقدان الوظيفة هو ما يسبب للرجل كل هذا التوتر ، وإنما فقدان شيء آخر أكثر أهمية وقيمة ـ فقدانه لهويته .

عند الاقتراب من سن التقاعد ، سيرفض الرجل فى الغالب الاعتراف بأن حياته المهنية قد أوشكت على الانتهاء . فهو يشعر أن لديه من المعلومات والخبرة ـ التى اكتسبها على مدار حياته ـ ما سيجعل زملاءه وموظفيه غير قادرين على الاستغناء عنه . إن شعور مثل هؤلاء الرجال بأنهم لن يتوقفوا عن العطاء مطلقاً عادة ما يتحول فى النهاية إلى شعور بأنهم تلقوا ضربة قاسية فى بطونهم .

والرجال الذين على وشك التقاعد والذين يبدو أنهم لا يريدون استيعاب حقيقة الأمر عادة ما يقنعون أنفسهم بأنهم سوف يصبحون مستشارين بعد تقاعدهم ، الأمر الذى يبدو لهم أنه خطوة للأمام . فهم من جانب لن يكونوا مضطرين للعمل ساعات طويلة ، ومن جانب آخر سيظل الآخرون ينظرون إليهم بعين الاعتبار . إنهم يعتقدون أنه سوف يتم استدعاؤهم للعمل طوال الوقت لكى يجدوا حلولاً للمشكلات التى لا يملك سواهم المعرفة والخبرة اللازمين لحلها . فحتى إن لم يكن الرجل يحب عمله كثيراً ، فإنه سيظل راغباً فى أن تستمر " مجموعة الصيد " فى أن تطلب منه مواصلة مطاردة الفرائس معها .

يريد الرجل دوماً أن يعتقد أن مجموعة الصيد مازالت بحاجة إليه .

ومع ذلك ، فإن مثل هذه التوقعات نادراً ما تتحقق بالنسبه لمعظم الرجال . فالجيل الجديد من العاملين لديهم أفكارهم وحلولهم الخاصة ، ويشعرون الآن بأنهم مخولون لتحويل هذه الأفكار والحلول إلى حقيقة ، ويرغبون فى تجربة طرق جديدة للقيام بالأشياء دون استشارة أحد .

وفى آخر يوم من أيام العمل ، سوف يتندر الرجال فى الغالب من حقيقة أنهم قد لاحظوا أن أيامهم فى العمل أصبحت معدودة حينما رأوا زملاءهم يقيسون مكاتبهم ، وعندما استبدل حاسبهم القديم بآخر جديد على أحدث طراز ، وعندما بدأت سكرتيرتهم تستجيب لأوامرهم بعبارة " نعم ، أياً كان " . ولكنهم نادراً ما يدركون حقاً أنه عند الوداع ، فإن كلمة " مع السلامة " تعنى حقاً مع السلامة .

لم يتدهور الحال بالعديد من الرجال بهذه السرعة

بعض الرجال يتعاملون مع مسألة اقتراب سن المعاش بسلاسة شديدة معتقدين أن الأمر سيكون سهلاً . فهم يقدمون على تلك المرحلة الجديدة ببطء شديد ويقومون بما يريدونه فى الوقت الذى يريدونه فيه . ولكن إن لم يستعدوا جيداً لهذه الفترة ، فإن هذه السعادة التى سوف يشعرون بها فى البداية لن تستمر ، حيث إن فقدانهم المفاجئ لأصدقائهم ومعارفهم ، ومكانتهم ، وشعورهم بالأهمية سرعان ما سيبث فى نفوسهم شعوراً بالاكتئاب .

إن فقدان الرجل لهويته يضاهى إلى حد كبير فقدانه لأحد أحبائه . فهو فى البداية يكون شاعراً بالرفض والنكران ، وبعد ذلك يشعر بالاكتئاب والغضب ، وفى النهاية ـ ونأمل ذلك ـ يتقبل وضعه الجديد .

وقد تبدأ مرحلة الإصابة بالاكتئاب دون أن يشعر بها أحد . فالرجل فى البداية قد يكون محبطاً من حياته الجديدة ، وقد يصبح منسحباً ويفقد حيويته ليصبح خاملاً . وقد يشعر أيضاً برفض الآخرين له ، وعدم القيمة ، وفقدان رغبته فى أى شىء . وقد يفرط كذلك فى تناول الطعام ، أو الكحوليات ،

أو المخدرات . بالإضافة إلى أنه كثيراً ما سوف يصاب بنزلات البرد ، والأنفلونزا ، والأمراض البسيطة الأخرى . كذلك قد يستغرق فى الذكريات الخاصة بالأمور التى فشل فى تحقيقها ويصاحبه شعور بالإحباط الشديد . ومن الضرورى للغاية أن يدرك الرجل تلك الحالة التى يمر بها ؛ لأنه إن لم يجتزها أو إن فشل فى طلب مساعدة متخصصة ، فإنه قد يصبح عرضة للإصابة بالاكتئاب المزمن الذى لن ينتج عنه سوى حياة تعيسة وفاترة وقصيرة .

إن المتقاعدين من الرجال ممن فشلوا فى تخطيط حياتهم جيداً يصابون دوماً بالأمراض .

عادة ما يكون شعور الرجل بالغضب هو المؤشر الأول لإصابته بالاكتئاب . إنه يلقى اللوم على الآخرين معتقداً أنهم السبب فى المأساة التى يعيشها ؛ لذا فهو عادة ما يشعر بالاستياء من زوجته أو عائلته لأنهم ـ على حد قوله ـ " عاجزون عن إدراك شعوره الحالى " . سيلوم الموظف السابق لديه لأنه لم يعده جيداً لمرحلة التقاعد . كما أنه لن يستطيع استيعاب سبب رفض هذا الموظف فى أن يعود للعمل بدوام جزئى أو كاستشارى ، وسيشعر بأنه قد تعرض لخيانة سافرة . ويتم التنفيس عن هذا الغضب فى الغالب من خلال تولى مسئولية إدارة المنزل ، خاصة الأمور المالية وتنظيم جدول الأنشطة الاجتماعية والأسرية . بمعنى آخر ، يرغب الرجل المتقاعد فى أن يصبح رئيس مجلس إدارة العائلة الآن .

ومثل هذه التدخلات قد تصيب الزوجة بإحباط شديد ، كما أنها قد تتسبب فى العديد والعديد من المشاحنات التى تحدث على نحو متكرر ومنتظم .

قصة " إيفون "

أصبح " بارى " مؤهلاً لكى يعمل فى مهنة السباكة وهو فى سن العشرين ، وعنما بلغ الخامسة والعشرين من عمره كان يعمل لحساب نفسه . وقد كان " بارى " يعشق إجراء الأبحاث ؛ وكان مولعاً بالحقائق والأرقام ، وكان ناجحاً للغاية فى إدارة وتنظيم وقته . وعندما اتخذ قرار التقاعد فى سن

الخمسين كان قد حقق نجاحاً كبيراً فى مهنة السباكة ؛ حتى إنه شعر بأنه أفضل من يمارس هذه الحرفة .

وقد كان " بارى " متحمساً للغاية لفكرة التقاعد ، وينتظر اليوم الذى يتقاعد فيه بشغف حتى يتسنى له هو و" إيفون " السفر وقضاء المزيد من الوقت مع أبنائهما وأحفادهما . ولكن بعد أربعة أسابيع من تقاعد " بارى " ، وجدت " إيفون " نفسها تعيش فى أسوأ كابوس عرفته .

إن " بارى " يحاول الآن أن يتقلد منصب رئيس مجلس إدارة الشئون المنزلية . وليس هذا فقط ، بل إنه يريد أن يفرض سيطرته على " إيفون " وكل شىء تفعله ! فقد تطوع ليتولى مسئولية تنظيم أمور الأسرة المادية وحدد لزوجته ميزانية معينة للطعام ؛ حيث إنه رغب أن يعرف لِمَ تنفق كل هذه الأموال على أشياء اعتقد أنها غير ضرورية . إنهما لم يعانيا قط من مشكلات مادية ، ولكنه أراد أن يعرف أين يذهب كل سنت . وكان ذلك يقود " إيفون " للجنون .

كانت " إيفون " تحب الذهاب للتسوق ، ولكن الآن قرر " بارى " أنهما سيتسوقان معاً ، واستعد لذلك بإعداد جدول للتسوق ، كما رسم خريطة للأماكن التى سيذهبان إليها والأشياء التى سيشتريانها . وإن دخلت " إيفون " لأحد المتاجر التى ليست مدونة بالجدول ، يظل " بارى " يسألها عن الأسباب التى دفعتها للقيام بذلك - أليس لديها ما يكفى من الملابس والأحذية ؟ وفى إحدى مرات التسوق ، كانت " إيفون " ترغب فى شراء ثوب جديد ، فدخلت محلاً للملابس وانتظرها " بارى " خارج غرفة القياس على " كرسى الزوج الضجر " . وقد أخذت الزوجة فى قياس عدد لا نهائى من الأثواب بسرعة شديدة - فهى لم تكن تريد أن يتضايق زوجها من طول الانتظار .

وفى الوقت نفسه - خارج غرفة القياس - ظل " بارى " يجمع المعلومات والبيانات من العاملين بالمتجر عن الأثواب - كم من المفترض أن تمتلك المرأة من أثواب ، أسباب اعتقاد النساء بأنهن بحاجة للعديد والعديد من الأثواب ، أسباب ارتفاع ثمنها ، المدة التى يبقى فيها الثوب صالحاً للاستخدام ، وعدة أسئلة إحصائية أخرى . وبعد ذلك ، قدم لهم أفكاره ومعتقداته الخاصة فى هذا الشأن . وبعد تفكير وتحليل عميقين ، توصل " بارى " إلى أن زوجته ليست بحاجة إلا إلى ثوبين فقط ، وأن شراء أكثر من هذا العدد سيكون إهداراً للمال . ولكن " إيفون " لم تستطع أن تتحمل ما يحدث ، وقررت ألا تشترى أية أثواب فى هذا اليوم على أن تأتى فى يوم آخر لتبتاع ما تريده - وحدها .

وقد شعر " باری " بأن حياة " إيفون " ستكون أكثر نجاحاً إن استطاعت أن تغظم وقتها على نحو فعال ، لذا فقد طلب منها أن تخصص لأعمالها المنزلية مفكرة يومية تدون بها نشاطاتها بالساعة على أن تبدأ التدوين من الساعة الثامنة صباحاً . ولقد شعرت " إيفون " حينها بأنها نزيلة فى أحد معسكرات الاعتقال .

سأل الزوج ذات يوم : " ما الذى تنوين فعله غداً ؟ " ، فقالت الزوجة : " سأذهب إلى الطبيب " . فقال ، " إن الذهاب إلى الطبيب لن يستغرق اليوم بأكمله ـ فما أول شيء ستقومين به فى الصباح ؟ "

" سوف أنظف المنزل بالمكنسة الكهربائية ، وأغسل الملابس ، وأرى ماذا بإمكانى أيضاً أن أقوم به فى المنزل " .

ولكن بالنسبة لشخصية " بارى " التى تعشق النظام والدقة ، كان ذلك الأمر صعب الاستيعاب . فكيف ستستطيع النجاح فى أداء مهامها دون أن يكون لديها خطة ؟

وفى أحد الأيام ، حاولت الزوجة أن ترضى زوجها فقالت : " سأقوم بتنظيف الحمام أولاً " .

وعندما دقت الساعة العاشرة ولم تكن الزوجة قد قامت بهذه المهمة بعد ـ لأنها قررت غسل بعض الملابس أولاً ـ شعر الزوج بالضيق . فهو لم يكن يستطيع أن يتحمل فكرة عدم تنفيذ الزوجة لما هو مدون فى مفكرته اليومية . فطالما كانت حياة " بارى " خاضعة لجدول يحدد أعماله بالساعة ، لذا فإنه لم يكن راضياً عن قيام زوجته بمهامها وقتما تشاء . ومع ذلك ، فقد لاحظ أنه مع نهاية كل يوم ، كانت " إيفون " تنتهى من جميع مهامها بل وأكثر دون أن تتبع جدول أعمال .

وبعد ذلك بدأت " إيفون " تتسلل خارج المنزل لتبتعد قليلاً عن " بارى " وجدول أعماله . وقد قالت لصديقاتها ذات مرة : " إنه بحاجة لأن يبحث له عن حياة يعيشها ، أما أنا فأريد استعادة حياتى ! " .

جلس زوجان متقاعدان على طاولة العشاء وأخذا فى الحديث عن التقدم فى السن . قالت الزوجة : " أسوأ ما فى هذا الأمر هو النسيان " .

فسألها الزوج : " ماذا تقصدين " .

أجابته : " حسناً ، ما أقصده أننى أكون على وشك الانتهاء من شيء ما وفجأة أنسى ما الذى كنت أفعله . ففى الأسبوع الماضى على سبيل المثال ، كنت أقف فى أعلى الدرج أتساءل إن كنت قد صعدت لتوى أم أننى كنت على وشك النزول " .

قال الزوج : " أنا لم يسبق أن عانيت من مثل هذه المشكلة من قبل " .

ابتسمت الزوجة وهى تشعر بالأسى على نفسها ثم قالت : " وبالأمس أيضاً كنت أجلس بالسيارة أتساءل إن كنت أريد أن أقودها للذهاب إلى مكان ما ، أم إننى قد عدت لتوى بها ويجب أن أغادرها " .

اشتاط الزوج غضباً وقال بإصرار : " لا ، أنا لم يسبق أن عانيت من هذه المشكلة على الإطلاق " وطرق على المنضدة مرتين وهو يلفظ هذه الجملة . وبعدها بدا عليه الهلع ثم رفع صوته قائلاً : " من الطارق ؟ ! "

عيوب التقاعد

عندما يبدأ الزوجان فى التشاحن بشأن تباين قدراتهما على القيام بالأشياء والأدوار المختلفة التى يلعبانها ، فإن هذا يعنى أنهما أصبحا على أعتاب مرحلة خطيرة ، حيث يبدأ كل منهما فى الشعور بأنه غير كفء . فالزوجات قد يشجبن ما يعتقدن أنه تدخل فى حياتهن المنظمة والسعيدة . فهن قد يكن لأول مرة فى حياتهن يشاركن أزواجهن فى طعام الإفطار والغداء والعشاء . وقد يعتقدن أن أزواجهن لديهم متسع كبير من الوقت ، ومع ذلك لا يعرضون أبداً تقديم المساعدة فى أعمال المنزل . وفجأة ، تبدأ مشاعر السخط والغضب فى النمو . وعندما تزداد حدة هذه المشاعر لدى المرأة وتبدأ فى الظهور علانية ، يشعر الرجل بعدم القيمة وبأن لا أحد يفهمه أو يريده . وعندما تتدهور الأمور حقاً ، تصبح احتمالات الانفصال ، أو الطلاق ، أو حتى الانتحار واردة .

والرجال الذين يصمدون خلال المراحل الثلاث الأولى للتقاعد سينجحون غالباً فى تقبل هذا الوضع الجديد فى حياتهم ، وسيبدءون فى التخطيط لحياة جديدة مثمرة وسعيدة .

إن التعرف على هذه المراحل ضرورى للغاية ، والرجل الذى لم يخطط جيداً للتقاعد قد يستغرق منه الأمر العديد من السنوات حتى يستطيع اجتياز هذه المراحل بنجاح . وإن لم يستطع الرجل اجتياز هذه الفترات سريعاً ، فلابد له

السعى وراء الاستشارة المتخصصة حتى يتجنب تحول سلوكياته السلبية إلى سلوكيات دائمة تقذف به نحو حياة تتسم بالتعاسة والوحدة .

الرجال الذين يشغلون مناصب حيوية ثم لا يفعلون أى شىء حينما يتقاعدون يموتون مبكراً .

فى المجتمعات الأوروبية والغربية ، يعيش الرجل الذى لا يفعل أى شىء بعد التقاعد خمس سنوات فقط . أما بالنسبة لهؤلاء الذين يشغلون وظائف حيوية كالمديرين التنفيذيين أو الأطباء مثلاً ، فهم لا يعيشون أكثر من عامين وخمسة أشهر ؛ فمثل هؤلاء ينتقلون فجأة من بيئة شديدة النظام والدقة لبيئة تخلو من أية أنشطة .

إن الرجل يمضى نحو ٣٠ إلى ٤٠ عاماً من حياته العملية فى بيئة منظمة للغاية قائمة على تحقيق هدف معين ، لذا فإنه حين يتقاعد ينبغى له أن يوفر لنفسه مناخاً مشابهاً لذلك . ومع تقدم سن التقاعد ، وازدياد متوسط عمر الإنسان وتحسن صحته ، أصبحت فترة التقاعد طويلة للغاية ، مما يتطلب من الرجال أخذ العديد من الاحتياطات . إن الاختلاف الأساسى بين هاتين المرحلتين من الحياة أنه فى المرحلة الثانية يكون للرجل سيطرة كاملة على حياته . إن باستطاعته الآن أن يتخذ جميع القرارات التى ستؤثر على السنوات المتبقية من حياته .

خطة مستقبلية

إن الوقت المناسب للبدء في التخطيط لتقاعدك هو قبل هذا الحدث بسنوات . قد لا يكون ذلك ممكناً دائماً ؛ لأنك تكون منشغلاً للغاية فى هذه الفترة ، أو أنك تكون قد تقاعدت بالفعل وتمر الآن بمراحل ما بعد التقاعد . ولكن على أية حال ، فكلما بدأت مبكراً فى التخطيط ، كان ذلك أفضل .

تظهر الدراسات أنك كلما بدأت مبكراً فى التخطيط لتقاعدك ، حظيت بصحة أفضل وعشت حياة أطول .

يجب أن تستعد لعملية التقاعد كما تستعد لأى مشروع ضخم . فابدأ أولاً بكتابة خطة عملية ، والتى يفضل أن تكتبها بخط اليد . حاول أن تتخيل بشكل عام حياتك خلال التقاعد ، ثم قسم ما تخيلته إلى بنود ، واكتب عن كل بند بإسهاب . تحدث عن هذه الخطة مع زوجتك ؛ لأنها بدون شك الشخص الذى سيشاركك هذه الخطة . إن التخطيط مسبقاً سوف يجعلك مستعداً لمجابهة ما يخفيه لك المستقبل ـ وأى أمر قد لا يسير على ما يرام .

أنقذت سيدة مسنة حياة إحدى الجنيات . وفى المقابل منحت الجنية هذه السيدة ثلاث أمنيات .

وبالنسبة للأمنية الأولى ، قالت السيدة إنها ترغب أن تصبح شابة وجميلة ـ وفجأة أصبحت كذلك . وبالنسبة للأمنية الثانية ، قالت السيدة إنها ترغب فى أن تصبح ثرية ـ وفجأة أصبحت كذلك .

أما بالنسبة للأمنية الثالثة ، فقد أشارت لقطها المدلل وقالت إنها تريده أن يتحول لأمير وسيم ـ وفجأة حدث هذا . اختفت الجنية فى الهواء ، وسار الأمير الوسيم ناحية السيدة وابتسم لها وهو يأخذ يدها ليضعها فى يده وقال : " الآن ، ألست نادمة لأنك أجريت لى عملية إخصاء ؟ " .

النشاط الاجتماعى

ويجب أن تشمل هذه الأنشطة تلك التى يقوم بها كل من الرجل وزوجته على حدة ، وتلك التى يقومان بها مع أصدقائهما ، وتلك التى يقومان بها معاً . فعلى سبيل المثال ، قد يختار الرجل أن يلتحق وحده بإحدى دورات الاستثمار بالجامعة المحلية ، ويقرر أن ينضم لنادى الجولف بصحبة مجموعة من أصدقائه . وقد ترغب المرأة فى أن تأخذ دروساً فى الرسم وتذهب للسينما كل أسبوع بصحبة مجموعة من صديقاتها . ومن المهم للغاية أن يكون لكل طرف مجموعة نشاطاته وأصدقائه الخاصة به ، فذلك سيوفر لكليهما العديد والعديد من الموضوعات التى يستطيعان التحدث بشأنها عندما يجتمعان معاً ،

وسيستطيع كل منهما كذلك فى هذه الحالة استعادة هويته الخاصة به ، بدلاً من أن ينتهى بهما الحال بهوية واحدة تضم كليهما .

وثمة ميزة إضافية لهذه الأنشطة الاجتماعية الخاصة ، وهى أن كل طرف قد يستطيع فى النهاية تكوين شبكة جيدة من الأصدقاء الذين يمكن دعوتهم للقاء الطرف الآخر .

وكنشاط مشترك ، يمكن للزوجين الالتحاق بأحد فصول الرقص ، أو الانضمام لأحد نوادى المشى التى يتمركز نشاطها حول الركض فى المناطق المحيطة لعدة ساعات كل أسبوع .

الصحة

حاول أن تجرى فحصاً شاملاً على جسدك أولاً ، على أن تتبع ذلك بإعداد نظام غذائى جيد عن طريق قراءة بعض الكتب عن أفضل العادات الغذائية للمتقاعدين . وإن كنت تعانى من البدانة ، التمس النصح عن كيفية التخلص من الوزن الزائد . واليوم ، يتوافر العديد من برامج التدريبات المتاحة للجميع . ويعد المشى أحد التمرينات الرياضية الممتازة ، وهناك أيضاً الرقص والسباحة وقيادة الدراجات . نعم ، إن ممارسة التدريبات تستغرق وقتاً ، ولكنها الشىء الوحيد الذى سيكون لديك الكثير منه ! وكلما أكثرت من ممارسة الرياضة ، تحسنت صحتك وأصبحت حياتك أكثر إمتاعاً .

الأنشطة الرياضية

يتيح التقاعد للعديد من الرجال الفرصة للخروج للصيد والمطاردة وممارسة العديد من الأنشطة المكانية الأخرى والتى لم يكن وقتهم سابقاً يسمح لهم باستكشافها ، ومن هذه الأنشطة : الجولف ، وصيد السمك ، أو البولينج . أما بالنسبة لمن هم أقل نشاطاً ، فهناك ألعاب لا تتطلب الكثير من الحركة مثل : الرماية ، والكروكيت ، وإصابة الأهداف ـ وهى أنشطة لا تخلو كذلك من المتعة المكانية .

الأنشطة الخيرية

إن مثل هذه الأنشطة تبث فى نفوس معظم المتقاعدين شعوراً بالرضا وقيمة الذات . إنها السبيل لكى يستمر الرجل فى الشعور بقيمته ، والشعور الذى يمثل له أهمية كبيرة . فعندما ينتهى الرجل من أداء دوره فى الحياة العملية ، يُسلب منه جزء من هويته ولا يشعر بأنه ذو أهمية بعد ذلك . لذا فمن الضرورى أن يستعيض عن هذه الهوية المسلوبة بأخرى سريعاً .

وبغض النظر عن الوظيفة التى كان الرجل يمتهنها ، فهى لابد أن تكون قد انطوت على مهارات لا يزال الآخرون بحاجة لاستخدامها أو تعلمها . وقد تكون هذه المهارات عبارة عن دراية بتجارة معينة ، أو مهارات حاسوبية ، أو خبرات مالية . إن أى نشاط يمتلك الرجل معلومات أو خبرة فيه ـ مثل رعاية الحديقة ، صيانة المنزل ، الطلاء ، جمع الأشياء ـ يمكن أن يشغل وقته بتعليمه للآخرين . أضف إلى ذلك أن هناك العديد من المؤسسات الخيرية وعشرات الآلاف من المنظمات الاجتماعية التى تعمل على جمع التبرعات ومساعدة المحتاجين ـ والتى تستجدى جميعها تقديم العون من الموظفين .

الجانب الروحى

قد تكون حياتك بالفعل زاخرة بالأنشطة الروحية بممارستك طرق تعبُّد بعينها . أما إن لم تكن تمارس أى نشاط روحى ، فعليك أن تبدأ فى اتباع أحد الأنشطة الملائمة ، أو تمارس إحدى الهوايات الروحية كالتأمل أو اليوجا .

التخطيط المالى

أمامك اختياران فى هذا الصدد ـ إما أن تتقبل مبلغ المعاش كما هو وتحاول أن تسد به احتياجاتك ، أو أن تخطط لكسب دخل إضافى . والعديد من الرجال قد نجحوا بالفعل فى تأسيس مشروعات ناجحة بعد تقاعدهم ، فى حين أن آخرين استطاعوا تقلد وظائف أخرى استثمروا فيها معرفتهم وخبراتهم ومهاراتهم السابقة .

تنظيم حياتك

يجب أن تعمل على تطبيق الخطة التى وضعتها للتقاعد بإحكام . فقبل أن تتقاعد ، كان ٩٠٪ من يومك مكرساً لنشاط معين منتظم ومكرر . فأنت عندما كنت تعمل ، لم يكن عليك أن تتخذ قرارات واعية بأن تستيقظ يومياً فى السادسة والنصف صباحاً وتقود سيارتك للعمل الذى يبدأ فى الثامنة صباحاً ؛ فأنت فقط كنت تقوم بذلك كل يوم . وربما تكون قد واجهت العديد من المشكلات بالعمل ، ولكنك فى معظم الوقت كنت تعالجها بنفس الطرق والأساليب . بشكل عام ، لقد كانت حياتك عبارة عن روتين كنت تشعر بالثقة وأنت تخضعه لسيطرتك .

ولكنك عندما تتقاعد ، لا تستطيع مواصلة ممارسة عاداتك السابقة . ففى حالة إذا لم تقرر أن تمضى قدماً فى حياتك على نحو مختلف ، فيجب أن تقرر إذا ما كنت ستنهض من الفراش أم لا كل صباح بمجرد استيقاظك . وعندما تستيقظ ، يجب أن تقرر ما أنت فاعله بعد ذلك ، حتى وإن لم يكن أمامك إلا مهمة بسيطة كالترجل إلى المتجر وشراء الصحيفة والعودة إلى المنزل لاحتساء القهوة وقراءتها . وبعد ذلك وحتى قبل أن تنتبه أن الوقت قد مر ، ستجد أن موعد الغداء قد حان . وبعد تناول الغداء ، ربما سيكون عليك أن تقرر إما أن تقرأ كتاباً أو تأخذ غفوة سريعة ، هذا إن لم يكن أمامك أية مهمة أكثر إلحاحاً لتقوم بها .

حاول المواظبة على القيام بهذه الأنشطة خلال الثلاثين يوماً الأولى من تقاعدك ، وسوف تصبح عاداتك الحياتية الجديدة ، التى من الصعب للغاية أن تخرقها . وبهذا لن يساورك أى إحساس بأنك عديم القيمة أو النفع .

ومن جانب آخر ، فإنك إذا خططت لأن تستيقظ يومياً فى موعد محدد ، ثم تمشى لمدة ثلاثين دقيقة ، وبعد ذلك تمارس بعض الأنشطة المنظمة طوال اليوم ، وواظبت على القيام بذلك طوال ثلاثين يوماً ، فإن تلك الأمور سوف تصبح عاداتك الحياتية الجديدة . وبذلك لن تصبح بحاجة لأن تظل تتخذ قرارات بشأن نشاطك التالى ، وسوف تصبح حياتك منظمة . وإن نجحت فى اختيار الأنشطة المناسبة ، فسوف تكتسب هوية جديدة وتجد أمامك أهدافاً لتحققها ، كما ستكتشف أن حياتك تستحق أن تعيشها حقاً . إن الأوان لم يفت أبداً لتتعلم أشياء جديدة ؛ فمازال بإمكانك أن تؤلف كتاباً ، أو تصبح معلماً ، أو تتعلم

رياضة جديدة . وباستطاعتك كذلك أن تصبح زعيماً ، أو عضواً في إحدى المنظمات الخيرية ، أو أن تبدأ في تأسيس منظمة جديدة أو ناد يُرجع إليك الآخرون دوماً فضل تأسيسه . إنك تستطيع القيام بأى شيء فقط إن خططت لذلك جيداً .

إن مفهوم الجلوس تحت النخلة دون فعل أى شيء لباقي حياتك بعد التقاعد هو مجرد خرافة تدعمها وتعززها سندات التقاعد وأوراق اليانصيب . إنك لن تجنى من مثل هذا الخمول سوى السمنة والكآبة ، أضف إلى هذا أنك سوف تصبح شخصاً مملاً وسوف تصاب بلفحة الشمس . ومعظم الرجال يعيشون مثل هذه الحياة لأسبوعين فقط قبل أن يصيبهم الجنون ـ أو قبل أن تقتلهم زوجاتهم .

قصة " بول " و " دانا "

كان " بول " يعمل كمدير حسابات ، وقد كانت حياته العملية زاخرة بالأهداف والمواعيد النهائية . وقد ظن " بول " أنه لن يتقاعد قبل سن الستين . ولكن عندما كان في السابعة والخمسين من عمره انتقلت ملكية شركته لشركة منافسة ، وبعد سنوات من الإخلاص والتفاني في العمل أصبح بين عشية وضحاها عمالة زائدة عن الحاجة . فعندما علم أن المالكين الجدد للشركة قد عقدوا العزم على تجديد قسم الحسابات ، وأنهم كانوا على وشك تطبيق أفكار مخالفة ومتعارضة تماماً مع أفكاره ، أدرك أن أيامه في هذه الشركة أصبحت معدودة .

كانت زوجته " دانا " قد تقاعدت منذ ثلاث سنوات وتتوق بشدة لتقاعد زوجها " بول " . لقد كانت مستمتعة للغاية بحياتها بعد التقاعد ؛ فلديها الآن متسع من الوقت للقيام بالأمور العديدة التي طالما أرادت القيام بها ، وقد كانت تنتظر بشغف أن يشاركها زوجها السعادة التي اكتشفتها حديثاً .

وقد انزعجت " دانا " للغاية عندما رأت مقدار الحزن الذى شعر به " بول " عندما استغنت عنه شركته . فقد كان يجوب المنزل دون أن يفعل شيئاً وتزداد حالة الكآبة عنده حدة يوماً بعد يوم . وقد ظلت حالة " بول " النفسية تزداد سوءاً مما كان ينذر بكارثة .

قررت " دانا " أن زوجها بحاجة لمساعدة متخصصة ، فأقنعته بأن يذهب لمستشار تقاعد سمعت أنه يتمتع بسمعة جيدة فى علاج المتقاعدين حديثاً . وقد ساعد هذا المستشار " بول " على فهم سبب شعوره بالبؤس ، وأوضح له الطريقة التى يستطيع بها اجتياز المرحلة التالية من حياته . وقد قرر " بول " قبول التحديات التى طلب منه الاستشارى خوضها .

كانت الخطوة الأولى هى إجراء فحص طبى شامل ، والثانية هى الذهاب لمستشار مالى . وبعد ذلك خطط " بول " وزوجته لأن يأخذا إجازة يسترخيان فيها ويخططان خلالها لما سيفعلانه فيما تبقى من حياتهما .

وقد أظهرت نتائج الفحص أن صحة " بول " كانت على ما يرام بوجه عام فيما عدا أنه كان زائد الوزن بمقدار تسعة كيلوجرامات ، وارتفاع طفيف فى ضغط الدم والكولسترول . وقد ذهب بعد ذلك لمعالج بالطبيعة قدم له العديد من العادات الغذائية الصحية بالإضافة إلى برنامج لممارسة التدريبات .

إنك تعلم أنك قد تقدمت فى العمر حينما يتقوس ظهرك ، وعندما تبقى أسنانك داخل شريحة اللحم وأنت تقضمها .

وقد استطاع المستشار المالى أن يخفف عن " بول " عبئاً ثقيلاً . ففى أول الأمر ساعده على الانتهاء من إعداد ميزانية مفصلة ، وبعد ذلك شرح له كيف أن معاشه بالإضافة إلى بعض مدخراته واستثماراته ومعاش زوجته سيكون كافياً لتغطية احتياجاتهما المادية . وقد أكد له الاستشارى كذلك أنه فى خلال ١٠ إلى ١٥ عاماً ستكون أرباح بيعه لمنزله كافية لتمويل حياته هو وزوجته فى إحدى قرى المسنين إن أرادا ذلك .

وبعد كل هذه النصائح ، شعر " بول " بأن حملاً ثقيلاً قد انزاح من فوق كاهله . وقد بدأ الزوجان إجازتهما بذهن صاف ، وشرعا بالفعل فى التخطيط لهذه الإجازة ـ تلك التى من المنتظر أن تستغرق منهما ٢٥ عاماً .

ولكنهما كانا الآن بصدد تحد كبير ، فقد كان عليهما أن يقررا ماذا سيفعلان خلال السنوات المتبقية من حياتهما . لقد كانا بحاجة لخطة تضع فى الحسبان أهداف كل منهما على حدة وأهدافهما المشتركة كذلك .

ولقد قررا تغيير عاداتهما الغذائية ، والتخلص من كتب الطهى القديمة واستبدالها بوصفات لوجبات صحية توفر لهما احتياجاتهما الغذائية . وبعد

ذلك اتفقا أن يمشيا كل يوم لمدة ٤٥ دقيقة على الأقل ، وأن يلتحقا بأحد نوادى المشى حتى يستطيعا المشى لفترات طويلة عدة مرات فى الشهر ، كما أن هذا النشاط له ميزة إضافية وهى أنه سيسمح لهما بالتعرف على أشخاص جدد . كما التحقا بأحد النوادى ليتعلما " التاى شى " ، حيث إن كل أصدقائهما الذين يمارسون هذا النشاط كانوا يبدون دائماً مسترخين وهادئين ، كما أنه يعد نشاطاً مفيداً . وكانت " دانا " بالفعل تلعب التنس مرة فى الأسبوع وكانت أحد أعضاء لجنة نادى التنس ، ومنضمة لإحدى المجموعات الحرفية ، وكانت تحاول تأليف كتاب . أما " بول " فقد كان يمارس الجولف ، وعلى الرغم من أنه كان يستمتع به ، إلا إنه لم يجد الوقت الكافى مطلقاً لممارسته بانتظام . لذا فبعد أن انضم لبعض نوادى الجولف ، قرر أن يبدأ فى ممارسة هذه اللعبة مرة أخرى .

وقد كانت مواردهما المالية تغطى احتياجاتهما المعيشية ، لكنها لم تكن تسمح لهما بأى تبذير . لذا ، فقد قرر " بول " أن يلتحق بإحدى دورات تسجيل البيانات المالية التابعة لبرنامج تعليم الكبار ، وقد حاول أن يخفض من مصروفاتهما الشهرية حتى يستطيع دفع مصروفات هذه الدورة .

وبهذا لم يتبق لهما إلا جانب واحد لم يطرقاه بعد - إنه جانب العمل الخيرى . فقد سألا نفسيهما : " ما الذى فعلناه فى حياتنا نستطيع إشراك هؤلاء الأقل حظاً فيه ؟ من هم الذين أعرناهم جل اهتمامنا سابقاً ؟ "

ولقد توصلا إلى أن أعظم إنجاز قاما به فى حياتهما هو تربية أربعة أطفال سعداء وناجحين ومهذبين . لطالما كان " بول " مهتماً بشأن المراهقين ، وقد أدرك هو وزوجته المشكلات التى يواجهها المراهقون فى غياب الدعم العائلى . لذا فقد قرر أن يلتحق بدورة فى مساعدة الشباب لكى يصبح مستشاراً لهم .

وقد دون الزوجان خطتهما هذه ، وعندما كانا يجلسان ويقرآنها ، كانا يشعران بالحماسة والتلهف للبدء فى تنفيذها .

واليوم ، يتمتع " بول " و " دانا " بالصحة والسعادة ويستمتعان بحياتهما ويساعدان الآخرين . إنهما مشغولان للغاية فى تطبيق جدول أعمال يومى مزدحم بالمهام . ولقد اكتشفا أن فترة التقاعد هى أمتع فترة مرا بها فى حياتهما . فعندما يجد الرجل والمرأة نفسيهما بصحبة بعضهما البعض أكثر من أى فترة أخرى فى حياتهما ، يصبح هذا هو الوقت المناسب لكى يتعلما جميع دروس كتاب " لماذا يكذب الرجل وتبكى المرأة " . فحينها فقط سيصبح بإمكانهما المضى قدماً فى الحياة بسعادة وسلام وحب ، وسيستطيع كل منهما

تفهم نقاط ضعف وقوة الطرف الآخر ، وتحقيق استفادة متبادلة من هذه العلاقة .

إننا نؤمن بحق بأن استخدام الإرشادات الواردة بكتابنا هذا " لماذا يكذب الرجل وتبكي المرأة " سوف تساعد كلاً من الرجال والنساء على خوض حياة أكثر إشباعاً وإمتاعاً . فاستخدمها بحكمة وعلى أفضل نحو ، وحظاً سعيداً !

لـماذا لا تستضـيف " آلان بيز " كمتحدث فى المؤتمر أو المنتدى الثانى الذى تعقده ؟

أستراليا

صندوق بريد : 1260
العنوان : Buderim 4556
Queensland
هاتف رقم : 5600 5445 617 + +
فاكس رقم : 421100 1926 (5) 44 ++
بريد إليكترونى : info @ peaseinternational . com

المملكة المتحدة

ليبرتى هاوس

16 Newbold Terrace
Leamington Spa CV 32 4EG
هاتف رقم : 88900 1926 (5) 44 ++
فاكس رقم : 5688 5445 617 ++
بريد إليكترونى : ukoffice @ peaseinternational. com

من مؤلفات " آلان بيز " أيضاً :

برامج فيديو

سلسلة لغة الجسم Body Language Series
الإشارات الصامتة Silent Signals
المقابلة الشخصية The Interview
كيف تحدد مواعيد بالهاتف How to make Appointments by phone

برامج DVD

الأفضل فى لغة الجسم The Best of Body Language
كيفية تنمية تواصل قوى ـ السيطرة على الاختلافات بين الرجال والنساء
How To Develop Powerful Communications – Managing The Differences Between Men And Women

برامج صوتية

أساليب الشخصية الأربعة The Four Personality Styles

كيف تحدد مواعيد بالهاتف How To Make Appointments by Phone

كيف تتذكر الأسماء والوجوه والقوائم

How To Remember Names , Faces & lists

لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط

Why Men Don't Listen & Women can't Read Maps

الأسئلة هي الإجابات Questions are the Answers

الكتب

الكتاب الحاسم للغة الجسم The Definitive Book of Body Language

لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط

Why Men Don't Listen & Women Can't Read Maps

لماذا يكذب الرجل وتبكى المرأة Why Men Lie & Women Cry

لماذا لا يستطيع الرجال أداء أكثر من مهمة فى وقت واحد ولا تستطيع النساء التوقف عن الكلام

Why Men Can Only Do One thing At A Time & Women Never stop Talking

ما مدى انسجام شخصيتك؟ How Compatible Are You

لغة الحديث Talk Language

لغة الكتابة Write Language

الأسئلة هى الإجابات Questions Are The Answers

كتاب النكات الوقحة والسياسة غير الصحيحة الضخم

the Bumper Book of Rude & politically Incorrect Jokes

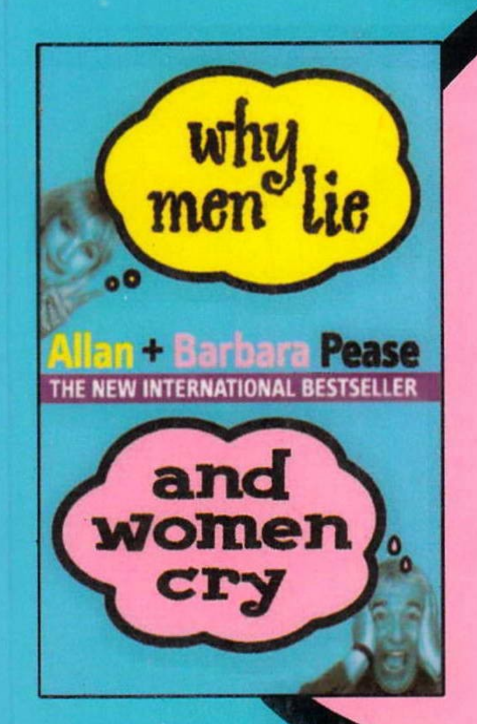
النكات السياسية الخاطئة التى يحبها الرجال

Politically Incorrect Jokes Men Love

The Definitive Book of Body Language

ما ستجده داخل هذا الكتاب

- لماذا تسبب مسألة الحب الحيرة للرجال؟
- لماذا يتجنب الرجال الالتزام والمسؤولية؟
- لماذا يعتقد الرجال في كل أنحاء العالم أن النساء دائمات التذمّر؟
- لماذا لا تتحدث النساء بشكل مباشر أبداً؟
- لماذا يحب الرجال النساء اللاتي يرتدين الكعوب العالية، وتحب النساء الرجال ذوي القوام الرياضي؟



- التذمر - عندما لا يكفّ شخص ما عن الإزعاج.
- سبعة أشياء يقوم بها الرجال تدفع النساء للجنون.
- لماذا تبكي المرأة؟ - مخاطر الابتزاز العاطفي.
- نظام النساء السري للغاية في تسجيل الأهداف.
- اكتشاف أهم سبعة أسرار عن الرجال.
- المرأة الأخرى - والدته.
- طرق المرأة السرية في استخدام الكلمات.
- اختبار مدى جاذبية المرأة.
- ما الذي جعل عيني الأرنب «روجر» تجحظان؟
- اختبار مدى جاذبية الرجال.
- عوامل الجاذبية لدى الرجال - ما الذي تعجز المرأة عن مقاومته؟
- عندما يضع القناص رمحه جانباً - التقاعد.
- لماذا يكذب الرجال؟









www.ibtesama.com